

UNIVERZITA KARLOVA

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Univerzita Karlova v Praze

Pedagogická fakulta

Katedra tělesné výchovy

DIPLOMOVÁ PRÁCE

**Specifika tréninkového procesu v ledním hokeji u
družstev dorosteneckých kategorií**

**Specifics of training process in ice hockey teams in
junior categories**

Vedoucí práce: PaedDr. Ladislav Pokorný

Autor práce: Bc. Tomáš Jobek

2014

Prohlašuji, že diplomovou práci na téma Specifika tréninkového procesu v ledním hokeji u družstev dorosteneckých kategorií jsem zpracoval samostatně, uvedl všechny použité literární zdroje a řídil se zásadami vědecké etiky.

V Příbrami 19. 9. 2014

Děkuji vedoucímu práce PaedDr. Ladislavu Pokornému za odborné vedení, věnovaný čas a všestrannou podporu. Dále bych chtěl poděkovat všem, kteří se na výzkumné části podíleli.

NÁZEV: Specifika tréninkového procesu v ledním hokeji u družstev dorosteneckých kategorií

AUTOR: Bc. Tomáš Jobek

KATEDRA: Katedra tělesné výchovy

VEDOUCÍ PRÁCE: PaedDr. Ladislav Pokorný

ABSTRAKT:

Tato diplomová práce mapuje tréninkový proces dorosteneckých kategorií v ledním hokeji. Vytknout charakteristická specifika, která se v rámci tréninkových jednotek a zápasů u této věkové kategorie vyskytují. Pomocí dotazníků, které jsem rozeslal do škol, které navštěvují hráči dorostenecké kategorie, samotným hráčům dorostenecké kategorie a také trenérům této dorostenecké věkové kategorie jsem zjišťoval vliv zatížení na jejich studijní výsledky. Přístup škol k hráčům dorostenecké kategorie. Organizaci tréninkových jednotek v závodním cyklu.

KLÍČOVÁ SLOVA: lední hokej, síla, rychlost, obratnost, vytrvalost, technika, taktika, tréninková jednotka, soutěžní utkání, mladší dorost, starší dorost, dorost.

TITLE: Specifics of training process in ice hockey teams in junior categories

AUTHOR: Bc. Tomáš Jobek

DEPARTMENT: Physical Education Department

SUPERVISOR: PaedDr. Ladislav Pokorný

ABSTRAKT:

This thesis maps the training process junior categories in ice hockey. Reproach characteristic specifics which are within the training sessions and matches in this age group occur. Using questionnaires, which I sent to schools attended junior category players, the players themselves junior category and also coaches the junior age category I investigated the influence of load on their academic performance. Access to school junior category players. Organization of training units in a racing cycle.

KEYWORDS: ice hockey, strength, speed, agility, endurance, technique, tactics, training unit, a competitive match, the younger adolescents, older adolescents, adolescents.

Obsah

1	ÚVOD.....	9
2	PROBLÉMY A CÍL PRÁCE	10
	2.1 POBLÉMY	10
	2.2 CÍL	10
	2.3 ÚKOLY	10
3	TEORETICKÁ ČÁST	11
	3.1 VZNIK A VÝVOJ LEDNÍHO HOKEJE	11
	3.1.1 Současnost dorosteneckých soutěží u nás	12
	3.2 CHARAKTERISTIKA LEDNÍHO HOKEJE JAKO SPORTOVNÍ HRY	16
	3.2.1 Herní charakteristiky	17
	3.2.2 Kladné a záporné působení v ledním hokeji	18
	3.3 NÁROKY NA HRÁČE LEDNÍHO HOKEJE	19
	3.3.1 Energetický výdej a tepová frekvence hráčů ledního hokeje	19
	3.4 VĚKOVÁ SKUPINA	21
	3.4.1 Dorostenci – adolescence	21
	3.4.2 Tělesný vývoj v dorosteneckém věku	21
	3.4.3 Psychologický vývoj v dorosteneckém věku	22
	3.4.4 Sociální vývoj v dorosteneckém věku	24
	3.4.5 Pohybový vývoj v dorosteneckém věku.....	24
	3.5 PŘÍSTUP TRENÉRA KE KATEGORII DOROSTU	25
	3.6 REGENERACE, KOMPENZACE A STREČINK	27
	3.7 CHARAKTERISTIKA TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY	29
	3.7.1 TRÉNINKOVÁ JEDNOTKA	29
	3.7.2 DĚLENÍ TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY	29
	3.7.3 PŘÍPRAVNÁ ČÁST	29
	3.7.4 DĚLENÍ PŘÍPRAVNÉ ČÁSTI TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY	30
	3.7.5 ZÁVĚREČNÁ ČÁST TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY	31
	3.8 TRÉNINKOVÉ A ZÁPASOVÉ ZATÍŽENÍ.....	32
	3.8.1 Tréninkové zatížení v mladším a starším dorostu	32
	3.8.2 Zápasové zatížení v mladším a starším dorostu	33
	3.9 LÉKAŘSKÁ KONTROLA V DOROSTENECKÉM VĚKU	35
4	PRAKTICKÁ ČÁST	36
	4.1 HYPOTÉZY	36
	4.2 METODY A POSTUP VÝZKUMU	36
	4.2.1 Metody.....	36
	4.2.2 Postup výzkumu	36
	4.2.3 Postup práce	37
	4.3 VÝSLEDKY DOTAZNÍKOVÉ METODY	38
	4.3.1 Dotazník pro školy	38
	4.3.2 Dotazník pro hráče dorosteneckých kategorií	43
	4.3.3 Dotazník pro trenéry dorosteneckých kategorií	51
5	ZÁVĚREČNÁ ČÁST	72
	5.1 DOTAZNÍKOVÁ METODA	72
	5.2 VÝSLEDKY DOTAZNÍKOVÉ METODY PRO ŠKOLY	72
	5.3 VÝSLEDKY DOTAZNÍKOVÉ METODY PRO HRÁČE.....	73
	5.4 VÝSLEDKY DOTAZNÍKOVÉ METODY PRO TRENÉRY.....	76

5.5	DISKUSE.....	80
5.6	ZÁVĚRY	85
6	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	88
7	PŘÍLOHY	89
7.1	SEZNAM PŘÍLOH.....	89
7.2	DOTAZNÍKY	91
7.2.1	Dotazník pro školy	91
7.2.2	Dotazník pro hráče dorosteneckých kategorií	92
7.2.3	Dotazník pro trenéry dorosteneckých kategorií	95
7.3	PRŮVODNÍ DOPIS K DOTAZNÍKŮM	101
7.4	FOTOGRAFIE STARŠÍHO DOROSTU	101
7.5	UKÁZKA ZDRAVOTNÍ PROHLÍDKY SPORTOVNÍHO LÉKAŘE	102
7.6	UKÁZKA TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY	103

1 Úvod

Toto téma diplomové práce jsem si vybral, protože se hokeji aktivně věnuji od svých čtyř let. V současné sezóně 2014 – 2015 působím u družstva staršího dorostu HC Příbram, který hraje 1. ligu staršího dorostu, jako trenér. Protože hokej patří neodmyslitelně do mého života, tak u něho chci zůstat, i po ukončení aktivní činnosti, a to jako trenér.

Během doby co se věnuji lednímu hokeji buď jako hráč nebo jako trenér jsem měl možnost pozorovat vývoj mládežnických soutěží od 80. let až do současné doby, kdy se lední hokej, ale nejen on potýká s nedostatkem jak dětí, tak peněz. Lední hokej se během let vyvinul ze sportu skoro pro všechny na sport jen pro vyvolené a ty, co si ho díky finanční nákladnosti mohou dovolit.

I přes tyto problémy patří lední hokej k nejpoblárnějším sportům v České republice. V posledních letech zažíval lední hokej nemalé úspěchy nejen v seniorské kategorii, ale i v juniorských kategoriích. Česká republika patřila k absolutní světové špičce v tomto sportu, ale v poslední době je patrný ústup z nejvyšších míst světových turnajů, jak v seniorské kategorii, tak především v mládežnických kategoriích, což by mělo být pro vedení hokejového svazu alarmující.

V současné době patří Česká republika k zemím s největší hokejovou základnou. Bohužel se do ní, ale započítávají hráči různých hobby lig a jiných soutěží. To, co by nejvíce český hokej potřeboval, mladé hráče, kteří by vytvořili kvalitní hokejovou základnu, ze které by byl široký výběr pro reprezentační družstva, bohužel chybí.

Lední hokej má dnes obrovskou konkurenci v jiných aktivitách, kterým se děti věnují, ať už je to problematika spojená s počítači, tvoření part nebo i jiné levnější sporty, ale také pohodlnost dnešních dětí, které nejsou ochotni obětovat něco ze sebe, pro tento krásný sport. Ten každoročně, ať už více či méně, plní hokejové stadiony a přitahuje diváky k televizním obrazovkám, kteří dokážou v době mistrovství světa nebo v době konání olympijských her vytvořit výbornou atmosféru a na chvíli díky hokeji zapomenout na všední starosti.

2 PROBLÉMY A CÍL PRÁCE

2.1 Problémy

1. Existují rozdíly v časové náročnosti tréninkové zátěže u hráčů ledního hokeje hrajících různou úroveň soutěží?
2. Je u hráčů dorosteneckých kategorií pravidelně sledován zdravotní stav?
3. Má tréninkové zatížení u hráčů dorosteneckých kategorií vliv na studijní výsledky?
4. Jaké školy studují hráči v dorosteneckých kategoriích ledního hokeje?
5. Poskytují tyto školy aktivním hráčům vyšších soutěží studijní úlevy?
6. Vyskytuje se v některých dorosteneckých soutěžích nedostatek hráčů?

2.2 Cíl

Cílem této diplomové práce je zmapovat rozsah, obsah a intenzitu zátěže hráčů dorosteneckých kategorií na různých úrovních soutěží, v kontextu s jejich soutěžními řády. Zjistit jejich profesní a studijní zaměření a porovnat výsledky těchto činností s úrovní jejich uplatnění v ledním hokeji. Zmapovat přístup školních a vzdělávacích institucí, v nichž hráči studují či působí a porovnat je s jejich výkonností a případně i hráčskou perspektivou. Dílčím cílem je zjistit stav hráčské základny v dorosteneckých kategoriích různých výkonnostních úrovní.

2.3 Úkoly

1. Na základě pozorování a rozboru výsledků zjistit úroveň dorostenecký týmů v různých hokejových klubech.
2. Vytvořit dotazník a jeho pomocí zmapovat rozsah a obsah tréninku hokejových družstev dorosteneckých kategorií.
3. Na základě zjištěných informací charakterizovat specifika vyskytující se v této věkové skupině.
4. Zjistí korelaci mezi tréninkovou zátěží a studijními výsledky.

3 TEORETICKÁ ČÁST

3.1 Vznik a vývoj ledního hokeje u nás

Vznik hokeje u nás se datuje od roku 1889 (zpráva časopisu "sportovní obzor") a hra se nazývá "Míč ledový" čili hokej. O zavedení této hry u nás se zasloužil Josef Rössler-Ořovský, který přivezl z Paříže kromě holí a míčku i pravidla.

Lední bandy hokej byl u nás roku 1908 vystřídán kanadským ledním hokejem. Dne 6. 11. 1908 byl založen český svaz hokejový, který sdružoval hokej na ledě i pozemní hokej a jako takový byl ještě v roce 1908 přijat za člena Mezinárodní hokejové federace - LIGH. Dne 14. 2. 1909 se hrálo první mistrovství Země koruny české v kanadském hokeji.

Rozvoj ledního hokeje u nás pokračoval velmi pomalu. V roce 1920 bylo u nás registrováno 40 klubů. Až v roce 1921 došlo k rozdělení hokejového svazu na lední a pozemní. Vznikl tak Československý svaz ledního hokeje. V roce 1935 měl Československý svaz kanadského hokeje již 270 klubů a v roce 1939 už 300 klubů, rozvoj ledního hokeje však přerušila II. světová válka.

Po roce 1948 došlo u nás k velkému rozvoji ledního hokeje a počet klubů vzrostl na 870 klubů i díky výsledkům národního mužstva. První MS a ME po válce vypsala LIGH v roce 1947 a dějištěm se stala Praha. Na tomto šampionátu vybojovali naši hokejisté první titul mistrů světa v historii československého ledního hokeje.

V roce 1949 na MS a ME ve Stockholmu obhájili naši hokejisté prvenství z pražského šampionátu a znovu získali zlaté medaile. První titul pro samostatnou Českou republiku získali naši hráči na šampionátu ve Vídni v roce 1996. Olympijského vítězství jsme se dočkali o dva roky později v roce 1998 v Naganu, kde poprvé, v rámci mezinárodních soutěží, mohli nastoupit i hráči ze zámořské NHL.

V dalších letech jsme získali několik titulů mistrů světa, což vedlo k velké popularitě ledního hokeje u nás.

3.1.1 Současnost dorosteneckých soutěží u nás

V současné době vypadá rozdělení dorosteneckých soutěží následovně. Nejvyšší soutěž v mladším a starším dorostu je extraliga staršího dorostu, kterou hraje 24 družstev rozdělených územně do 3 skupin po 8 družstvech. V této soutěži nastupují hráči dvou ročníků v sezóně 2014 – 2015 jsou to hráči narození v roce 1997 a 1998.

Skupiny jsou rozděleny na skupinu „Západ“ Piráti Chomutov, HC Slovan Ústí nad Labem, HC Litvínov, HC Energie Karlovy Vary, HC Plzeň 1929, HC Sparta Praha, Rytíři Kladno, HC Letci Letňany.

Skupinu „Střed“ HC Dukla Jihlava, Královští lvi Hradec Králové, TJ Bílí Tygři Liberec, IHC Písek, HC České Budějovice, BK Mladá Boleslav, HC ČSOB Pojišťovna Pardubice a HC Slavia Praha.

Skupinu „Východ“ ve které jsou převážně moravská družstva Valašský hokejový klub, HC Kometa Brno, HC AZ Havířov 2010, HC Olomouc, HC Oceláři Třinec, HC Vítkovice Steel, PSG Zlín a HC RT TORAX Poruba.

Hrací systém extraligy staršího dorostu je následující. Základní část se hraje čtyřkolově každý s každým 28 utkání, výsledky se sčítají. Po skončení základní části se tabulka rozdělí na dvě poloviny a to na skupinu „A“ – družstva umístěná po 1. části ve skupinách na 1. – 4. místě sehrají s družstvy umístěnými na 1. – 4. místě ostatních skupin dvoukolově každý s každým (16 utkání) s tím, že se v této části soutěže započítávají výsledky všech utkání z 1. části soutěže.

Skupina „B“ – družstva umístěná po 1. části ve skupinách na 5. – 8. místě sehrají s družstvy umístěnými na 5. – 8. místě ostatních skupin po dvoukolově každý s každým (16 utkání) s tím, že se v této části soutěže započítávají výsledky všech utkání z 1. části soutěže.

Závěrečná třetí část se dělí na play - off o titul „Mistr České republiky v kategorii staršího dorostu“ a o udržení/postup do extraligy staršího dorostu („baráž“ extraligy staršího dorostu).

Play - off družstva umístěná po 2. části na 1. - 16. místě (1. - 12. ze skupiny „A“ a 1. - 4. ze skupiny „B“) sehrají 4 kola (osmifinále) play - off (1 - 16, 2 - 15, 3 - 14, 4 - 13, 5 - 12, 6 - 11, 7 - 10 a 8 - 9) na 3 vítězství, avšak maximálně 4 utkání s tím, že první se hraje u lépe umístěného družstva po 2. části soutěže, druhé u hůře umístěného družstva po 2. části soutěže, třetí a případně čtvrté utkání u družstva lépe umístěného, bude-li stav série po čtvrtém utkání vyrovnaný, po utkání následuje úprava ledové plochy a další prodloužení ve smyslu čl. 407 SDR k určení vítěze této série; čtvrtfinále, semifinále a finále se hrají na 2 vítězství s tím, že první utkání se hraje u lépe umístěného družstva po 2. části soutěže, druhé u hůře umístěného družstva po 2. části soutěže a případně třetí utkání u družstva umístěného lépe (3-13 utkání), vítěz finále play-off obdrží titul „Mistr České republiky v kategorii staršího dorostu“.

2 nejhůře umístěná družstva po 2. části a 3 vítězové skupin ligy staršího dorostu dvoukolově každý s každým (8 utkání). Kluby, jejichž družstva se umístí v „baráži“ na 1. - 2. místě, získávají ve smyslu čl. 208 SDR právo účasti v extralize staršího dorostu pro příští soutěžní ročník. Kluby, jejichž družstva se umístí na 3. - 5. místě, mají pro příští soutěžní ročník právo účasti v lize staršího dorostu.

Po extralize staršího dorostu je u nás soutěž liga staršího dorostu, kterou tvoří 30 družstev, rozdělených územně do 3 skupin. Jako extraligu staršího dorostu ji také hrají dva ročníky hráčů v této sezóně hráči ročníku 1998 a 1997.

10 družstev ve skupině „Západ“, ve které jsou družstva HC Most, HC Děčín, TJ Slavoj Zbraslav, HC Kobra Praha, SK Kadaň, HC Stadion Litoměřice, HC Energie Karlovy Vary „B“, HC PZ Kladno, HC Hvězda Praha, HC Meteor Třemošná.

Skupina „Střed“, HC Příbram, HC Krkonoše, HC Strakonice, TJ SC Kolín, SKLH Žďár nad Sázavou, HC Rebel Havlíčkův Brod, SK Horácká Slavia Třebíč, HC Tábor, HC Chrudim a TJ Slavoj Popovice.

Ve skupině „Východ“; HC Slezan Opava, HC Boskovice, HK Hokej Šumperk 2003, LHK Jestřábi Prostějov, HC Zubr Přerov, SHK Hodonín, HC Uherské Hradiště, HC Frýdek-Místek, HCM Warrior Brno a SK Karviná.

Družstva se ve svých skupinách utkají dvoukolově, každý s každým tedy, 18 utkání.

O vítězství ve skupinách „A“ a „B“ a postup do „baráže“ extraligy staršího dorostu, družstva umístěná po 1. části soutěže na 1. - 4. místě z každé skupiny, tj. celkem 12 družstev vytvoří na základě územního principu 2 skupiny po 6 účastnících, tj. skupinu „A“ a skupinu „B“; ve skupinách čtyřkolově každý s každým s tím, že se začíná s nulovým počtem bodů (20 utkání); družstva umístěná ve skupinách „A“ a „B“ na prvním místě postupují do „baráže“ extraligy staršího dorostu.

O konečné umístění na 1. - 6. místě ve skupinách „C“, „D“ a „E“ družstva umístěná po 1. části soutěže na 5. - 10. místě ve skupině „Západ“ tvoří skupinu „C“, družstva umístěná po 1. části soutěže na 5. - 10. místě ve skupině „Střed“ skupinu „D“ a družstva umístěná po 1. části soutěže na 5. - 10. místě ve skupině „Východ“ skupinu „E“; ve skupinách „C“, „D“ a „E“ čtyřkolově každý s každým s tím, že se započítávají body z 1. části soutěže (20 utkání); družstva, která se umístí ve skupinách „C“, „D“ a „E“ na 6. místě pro příští soutěžní ročník přímo sestupují do krajských soutěží.

Nejnižší dorosteneckou a zároveň poslední soutěží v české republice je Krajská liga dorostu. Tato liga je rozdělena do skupin: Karlovarský kraj, Středočeský kraj, Královéhradecký kraj, Jihočeský kraj, Pardubický kraj a Krajská liga dorostu Jižní Moravy, Vysočiny, Zlína a Moravskoslezského kraje.

Počet družstev v jednotlivých skupinách krajské ligy je rozdílný (např. Středočeskou krajskou ligu hraje 10 družstev), družstva hrají tříkolově, každý s každým celkem 27 kol. Vítěz postupuje do kvalifikace o ligu staršího dorostu. Z krajské ligy nesesťupuje žádné družstvo.

U všech třech soutěží je použit tříbodový systém, tj. za vítězství v základní hrací době 3 body, za prohru 0 bodů. Nebude-li rozhodnuto v základní hrací době, následují samostatné nájezdy – 3x na každé straně, popř. dále po jednom samostatném nájezdu na každé straně až do rozhodnutí. Vítěz samostatných nájezdů obdrží 2 body, poražený v samostatných nájezdech 1 bod. (ČSLH 2014)

3.2 CHARAKTERISTIKA LEDNÍHO HOKEJE JAKO SPORTOVNÍ HRY

Lední hokej je hra, v níž se uplatňuje především rychlost, tvrdost a technika. Je to hra plná dramatických situací, které vnášejí do hokeje atmosféru a budí zájem diváků. Bezprostřední kontakt hráčů má charakter individuálních soubojů, které diváka přitahují.

Lední hokej je kolektivní hra, v níž se plně uplatňují individuální kvality hráčů. Je to hra mnoha taktických variant, které jsou řízeny trenérem ve shodě s efektivitou a tvořivostí hráčů. Rychlost, tvrdost a tvořivost a na ně navazující technicko – taktické dovednosti jsou základním kamenem vývoje kvalitního hráče. Tento základ se rozvíjí v podmínkách velkého fyzického zatížení.

Rychlost hry vede k rychlému střídání hráčů, kteří v krátkém časovém úseku vydávají ze sebe maximum sil, které se regenerují pobytem na hráčské lavičce. Pro lední hokej je tedy charakteristické střídání zatížení a uvolnění, který má charakter pravidelné vlny. Střídání napětí a uvolnění, stejně jako akcí vázaných na různý bruslařský pohyb i různou techniku ovládání hole a kotouče, vytvářejí speciální požadavky na přípravu hráče, který musí být schopen fyzicky, psychicky i technicky zvládnout současné pojetí této sportovní hry.

Lední hokej je fyzicky nesmírně náročný. Hráč vydává v době nasazení sil na ledě mnoho energie. Lední hokej zvláště zatěžuje oběhový systém a v krátké době hokejisté podávají výkon na kyslíkový dluh jako běžec na krátké trati. Organismus hráče je takto opakovaně zatěžován během celého utkání. Herní činnost a intenzita zatížení oběhového systému je nepravidelná.

Hra v maximálním tempu vyžaduje i speciální tréninkové zatížení. Opakovaná hra v nízkém tempu nepříznivě ovlivňuje funkční stav hráče, ale i jeho techniku, kterou hráč odpovídá na požadavky hry. Stagnuje nebo i snižuje reakce hráčů na herní situace.

Moderní lední hokej je komplex, ve kterém se souběžně zvyšují kondiční aspekty hráče a jeho hráčská technika. Obojí se odráží v úrovni jeho taktického myšlení a taktického jednání, které je výsledkem snažení v tréninku a soustavného zatěžování organismu v podmínkách podobných utkání. Bez dobré fyzické připravenosti hráče, bez návyku plného nasazení sil se neprosadí žádná technika. Vzájemná vazba kondice, techniky a rozvoje technicko – taktických dovedností vytváří základní rysy osobnosti hráče, který může uspět ve vrcholovém hokeji.

3.2.1 Herní charakteristiky

Osobitým rysem ledního hokeje je bruslení a hra tělem. Hra tělem zprostředkovává napadání a osobní souboje. Setrvačnost v pohybu neboli stav klidu dolních končetin umožňuje složitou manipulaci s kotoučem. Hra tělem ztěžuje kontrolu kotouče a hokeji přisuzuje označení kontaktního sportu. Intenzita současného tempa utkání dostala vlivem vysoké frekvence standardní podobu.

Dominujícími impulsy překvapení jsou změny směrů a dynamičnosti pohybu. Standardní tempo mimořádně rozvíjí techniku. Kondiční aspekt dynamičnosti se odvíjí od tréninku svalové síly a rychlé bezprostřední zotavovací schopnosti. Technika v proměnlivě, ale vzorově stěžujících se dovednostech s ohledem na dynamičnost a zotavování zprostředkovává spolupráci. Týmová dovednost občasných vrcholových družstev je nápaditá a pestrá. (Bukač, 2005)

V současné době se na sportovce kladou neustále vyšší požadavky. Zvyšuje se náročnost a prodlužuje doba pro přípravu sportovců na špičkové výkony. To má za následek začínat se specializací na určitou sportovní činnost mnohem dříve, než bylo obvyklé v dřívější době. Vysokého sportovního výkonu se již nedosáhne bez efektivního sportovního tréninku. Využívá se poznatků pedagogiky, psychologie, anatomie, fyziologie, biomechaniky a dalších věd. Sportovní trénink se stává náročným, cílevědomě organizovaným a řízeným procesem, v němž vedoucí úlohu zastává trenér. Ten by měl při svojí trenérské práci záměrně navozovat a řídit takové situace, ve kterých by si jeho

svěřenci optimálně osvojovali vědomosti, dovednosti a návyky, rozvíjeli žádoucí pohybové a specifické schopnosti. (Pavliš 2007)

3.2.2 Kladné a záporné působení prostředí v ledním hokeji

Často se spoléhá na to, že sportovní trénink sám o sobě vychovává, že hra je jedním z nejsilnějších a nejpůsobivějších prostředků kolektivní spolupráce a výchovy. Hlavní výchovná práce spočívá na trenérovi, který je s mladými hokejisty v nejčastějším styku a má na ně vliv už jenom proto, že chlapci v něm vidí osobnost, která je přivede k jejich vytouženému cíli. Trenér působí na své svěřence i při utkání, kdy se charakterové a volní vlastnosti mladých hráčů pod tlakem emocí projevují nejvýrazněji, z čehož trenér pozná, jak má pokračovat v rozvoji osobnosti každého mladého hráče.

Při výchově mládeže se může využít kladného působení prostředí:

- Kolektivnost vyplývá z perspektivy jednoho cíle, z jednotné snahy o jeho dosažení a z vědomého podřízení zájmů osobních zájmům společným. Kolektivnost nese s sebou i vědomí náležitosti k jednomu celku, vědomí odpovědnosti za úspěch či neúspěch celku. Toto je základ pozdějšího uvědomění si příslušnosti k širšímu kolektivu.
- Hráči musí být od mládí vychováváni k vědomí, že vyhrává ten, kdo je lepší, silnější, více toho umí. Je to základ k uznávání osobnosti spoluhráče a soupeře.
- Hokej vyžaduje velkých finančních prostředků. Je žádoucí, aby si tohle chlapci uvědomili, kolik co stojí, kolik času a peněz do nich vkládají, jak rodiče, tak i trenér nebo realizační tým.
- Při hře se vytvářejí podmínky pro výchovu kladných charakterových vlastností každého hráče. Tvrdá, rychlá hra, jakou lední hokej bez nejmenších námitek je, vyžaduje pevnou vůli, vytrvalost, důslednost v překonávání překážek, ale i uvědomělou kázeň a sebeovládání v situacích, kdy se projevují silnější emoce mladého hráče.

Výchovu hráče narušují také záporné vlivy prostředí. Jejich působení se snaží trenér snížit nebo maximálně omezit.

- Hokej je populární hra, ze které vycházejí hvězdy. Dobře hrající hráč ve věku nedostatečné sebekritičnosti se snadno přeceňuje a vytváří si pozici malé hvězdy. Je to začátek rozkladu kolektivu a často i začátek konce nadějného hráče.
- Herní situace a přímý styk hráčů na hřišti nabízející možnost hrubě a záludně hrát. Trenér musí zdůrazňovat rozdíl mezi tvrdou a hrubou hrou, rozdíl mezi dovoleným a nedovoleným zákrokem.
- Hráč, který podal na tréninku či v utkání určitý výkon, potřebuje osvěžení. Trenér ani ostatní pracovníci klubů nesmějí dovolit, aby mladý hráč viděl osvěžení v pивě nebo dokonce v tvrdém alkoholu popřípadě drogách. Životospráva mládeže je součástí účinného tréninkového procesu a každý, kdo s mládeží pracuje, je jeho aktivním účastníkem.
- Dalším negativním vlivem je časná specializace hráče. Výkonnost hráče sice v počátcích stoupá rychleji, ale nedosáhne takového vrcholu, jako když rozvoj hráče je přiměřený jeho věku.
- V evropských zemích se vyskytl v posledních letech další problém, o kterém se mohutně diskutuje a to, že hráči odcházejí do zámoří příliš brzy, než je ukončen hráčův vývoj a posléze se neprosadí v hlavních týmech NHL a putují do nižších soutěží. (Pavliš, 2012)

3.3 NÁROKY NA HRÁČE LEDNÍHO HOKEJE

3.3.1 Energetický výdej a tepová frekvence hráčů ledního hokeje

Lední hokej rozvíjí většinu pohybových schopností při pravidelném střídání zatížení a odpočinku. To vše předpokládá vysokou funkční výkonnost hráčů a klade velké nároky na funkce organismu. Osobitým znakem ledního hokeje je velká rychlost a

množství osobních soubojů. Vysoká rychlost a řešení herních situací vyžaduje maximální vypětí hráčů.

Informaci o funkčním zatížení hokejisty nám poskytuje vedle mnoha jiných především energetický výdej, který při hře dosahuje asi 40 kcal/min. (asi 0,5 kcal/min.kg). Z toho vyplývá, že hokejista za zápas spálí kolem 700 kcal.

Energetický výdej u hráčů hokeje je hrazen především z 69 % na kyslíkový dluh. Znamená to, že 2/3 výdeje energie se uvolňuje anaerobně.

Průměrná tepová frekvence se při hře pohybuje od 150 – 170 tepů/min. a při odpočinku na střídačce, mezi každým pohybem na ledě, mezi 100 – 130 tepy/min.

Minutová ventilace dosahuje v průběhu hry až 95 litrů. Celková spotřeba kyslíku VO₂ se při utkání pohybuje kolem 30 % z celkové spotřeby. Na základě těchto výsledků energetického výdeje lze vyvodit tyto závěry:

1. Jde o činnost převážně sub maximálně intenzivním metabolismem, kde je vysoký podíl anaerobního metabolismu při současně velkých nárocích na metabolismus aerobní.

2. Použití v praxi:

- a) zvýšit intenzitu intervalového tréninku,
- b) zvýšit intenzitu hry,
- c) zařadit cvičení na anaerobní výkon,
- d) v přípravném období zařazovat cvičení na rozvoj aerobní vytrvalosti. (Pavliš, 2011)

3.4 VĚKOVÁ SKUPINA

3.4.1 Dorostenci - adolescence

Tento věk se vyznačuje postupným vyrovnáním pubertálních nesrovnalostí a disproporcí a dokončováním růstu vývoje. Pozvolna se dovršuje tělesný vývoj, projevuje se to v plném rozvoji tělesných orgánů těla: srdce, plíce, svaly, zesílení kostí, šlach aj. Od 16 let je možné výrazněji zvyšovat tréninkové nároky. Z fyziologického hlediska již nic nebrání rozvíjení všech pohybových schopností. Značné možnosti jsou už v silové a vytrvalostní oblasti. Organismus je připraven a i na anaerobní zatížení. Adolescence je poslední vývojová fáze mezi dětstvím a dospělostí. Všechny dosavadní disproporce se vyrovnávají. V tomto období anatomického i fyziologického dozrávání dochází k plnému osvojení sportovních dovedností. Vysoká úroveň fyzické a psychické přípravy je nezbytnou základnou, ze které vychází odpovídající příprava technická a taktická. Stav fyzické a psychické vyspělosti umožňuje klást na dorostence již značné požadavky.

Z hlediska sociálního a emocionálního se projevují určité problémy – biologická dospělost není v relaci se sociální vyzrálostí. Snaha po nezávislosti často vede k delikvenci a s tím spojeny i určité záporné postoje vůči dospělým autoritám ve specifických situacích. Důležitý je vztah adolescenta k osobám druhého pohlaví. Též společenské prostředí, ve kterém žije, má rozhodující vliv na utváření jeho osobního profilu.

Problémové bývá i posuzování pravidel správné životosprávy. Avšak při správném stanovení postupných cílů tréninku je osobní výkonnost silnou motivací a dorostenec je schopen ji podříditi svému denní režimu a celému tréninkovému úsilí. Je důležité v kolektivu dorostenců vytvořit atmosféru cílevědomého úsilí a důvěry v úspěch družstva. (Pavliš, 2011)

3.4.2 Tělesný vývoj v dorosteneckém věku

Období dorostového věku znamená poslední vývojové stadium mezi dětstvím a dospělostí. Postupně se vyrovnávají pubertální nesrovnalosti a disproporce a dokončuje

(zpomaluje) se růst a vývoj. Postupně se obnovuje soulad, mezi jednotlivými funkčními jednotkami systému organismu. Dále pokračuje hlavně vývoj ve společenském utváření. Koncem období se pozvolna dovršuje tělesný vývoj, to se projevuje v plném rozvoji a výkonnosti všech orgánů těla.

V intelektuální oblasti pokračuje vývoj k vysoké úrovni abstraktního myšlení, zjemňují a zdokonalují se jeho logické komponenty. Dosahuje se plné schopnosti logického usuzování, chápání i nejsložitějších pojmů, využívání analýzy i syntézy. Zklidňuje se dřívější nestálost a vznětlivost, zájmy a potřeby se ustalují. Prohlubuje se citová oblast, utváří se vyhraněný až nekompromisní smysl pro pravdu, spravedlnost, čest či právo. Velmi také sílí touha po nezávislosti, často dochází k odmítání autority rodičů, učitelů a trenérů z důvodu snahy jednat podle vlastních nikým neomezovaných představ a rozhodovat po svém. Objevují se i závažnější problémy jako alkohol, kouření, drogy.

Postupně dorostenci dosahují biologické dospělosti, ale v chování se projevuje menší množství životních zkušeností. Plný tělesný rozvoj v konci období předznamenává počátek dosud nejvyšší pohybové výkonnosti. Od 16 let je možné výrazněji zvyšovat tréninkové nároky, koncem dorostového věku přichází doba maximální trénovatelnosti. Nic nebrání rozvíjení všech pohybových schopností. Značné možnosti jsou už v silové a vytrvalostní oblasti, organismus je připraven i na anaerobní zatížení. Během tohoto období hráči dosahují nejvyšší úrovně koordinace pohybů, dochází k výraznému nárůstu svalové síly, zlepšují se rychlostní schopnosti v závislosti na zvyšování silových schopností dolních končetin. Hráči mají maximum předpokladů k dlouhodobé vytrvalosti a zlepšování schopnosti pracovat při zatížení rychlostně-vytrvalostního charakteru, který je obvykle doprovázen tvorbou laktátu.

Pokračuje zdokonalování techniky až do potřebných detailů. Větší důraz a pozornost se přesouvá na taktickou přípravu. Ve větší míře se zdůrazňuje řízená bezprostřední příprava na sportovní soutěž (pozornost psychickým stavům a jejich ovládání, ladění sportovní formy). Je třeba počítat s většími obtížemi u chlapců - zvýšené nároky i první významnější úspěchy přicházejí v době, kdy nejsou zcela vyhraněnými osobnostmi. Na druhé straně snaha jednat podle vlastní vůle vede k vyhledávání činností, v

nichž by se uplatnili. Sport k nim beze sporu patří, to je třeba mít na paměti a příležitost nepromarnit. Je to svým způsobem jedna z posledních možností ovlivnění. U dospělých se naděje zmenšuje, těžko lze předělat člověka, který už prošel jistým vývojem. Na mladého člověka v tomto věku obvykle málo působí formální, tj. vynucená autorita, ale spíše osobnost se vším, co se tím chápe: člověk kulturní, taktně jednající, chápající a přiměřeně tolerantní. V kategorii staršího dorostu (17 - 18 let) se obsah a struktura tréninkového procesu nijak významně neliší od tréninku dospělých.

Z hlediska metodicko-organizačních forem se u této věkové kategorie 14 - 18 let doporučuje následující poměr: 10 – 15 % průpravná cvičení, 40 - 45 % herní cvičení, 45-50 % průpravné hry. (Pavliš, 2011)

3.4.3 Psychologický vývoj v dorosteneckém věku

V tomto věkovém období vrcholí vývoj intelektuálních schopností. Nedostatek vědomostí a zkušeností způsobuje, že rozumové výkony adolescentů nejsou na úrovni dospělého člověka, i když se v některých případech jedinec sám za dospělého už považuje.

Vnímání jedince už se je na úrovni dospělého člověk. Paměť je již výrazně posílená logická a úmyslná. Jedinec se vyznačuje bouřlivou představivostí, má charakter kompenzační touhy. Jedince sní o lásce, slávě nebo neobvyklých příhodách. Rozvoj logického myšlení je v rozmezí 15 až 16 let, vyvozuje závěry z hypotéz a ne pouze reálných pozorování. Řečí se snaží odlišovat od mladších jedinců, používá cizí terminologii, prohlubuje se slovní zásoba. Často se objevují unáhlená a nesprávná rozhodnutí. Snaží se o samostatnost a to je provázeno nejistotou z obav před znemožněním, strach se projevit, nedostatek sebedůvěry.

Značná citová nestálost, která se projevuje velkou intenzitou a živostí. Snadný přechod od radosti ke smutku, od zápalu nebo nadšení k nechutenství. Cíty jsou labilní a citové sebeovládání je velmi nízké. Výskyt stavů neurčitých smutků, žalů a tužeb zapříčiněný vlivem hormonálních činností na nervovou soustavu. Důležitým obdobím

v tomto věku je výběr střední školy případně učiliště a pozdější volba povolání. (Pavliš, 2011)

3.4.4 Sociální vývoj v dorosteneckém věku

Život každého člověka probíhá podle M. Nekonečného ve strukturované roli sociálních interakcí, ve vztazích k jiným lidem. V průběhu života dochází ke změnám kvality i kvantity sociálních vztahů. I v dětství je sociální pole omezené jen na nejbližší členy rodiny. Nejdůležitější je interakce mezi dítětem a matkou. Dítě se s matkou identifikuje a tím stabilizuje své budoucí vztahy ve společnosti. S nástupem do kolektivního zařízení se sociální pole dítěte rozšiřuje o vrstevníky a kamarády. Tímto rozšířením sociálního pole se jednotlivé interakce diferencují. Působením sociální interakce se z jedince stává společenská bytost. Člověk promítá do nových sociálních vztahů vztahy minulé, do nových situací vkládá předchozí zkušenosti, čímž dochází k ovlivňování druhých lidí, ale i své vlastní osoby. (Přerost, 2009)

3.4.5 Pohybový vývoj v dorosteneckém věku

Tělesný vývoj je stále ovlivněn zvýšenou činností pohlavních žláz, která v pubertě akceleruje vývoj primárních i sekundárních pohlavních znaků (u chlapců např. růst vousů, mutace, pro obě pohlaví pak charakteristické změny v proporcích postavy). V této souvislosti je zajímavá tzv. sekulární akcelerace – tedy jev, kdy za posledních sto let se ve všech vyspělých evropských i amerických zemích urychlil nástup dospívání i celkový růst. Tak např., růst do výšky se urychlil a konečná výška dospělého člověka vzrůstá tempem cca 0,6 cm za desetiletí. Adolescent svůj tělesný vývoj vnímá většinou velmi citlivě, vlastní tělové schéma je v tomto věku více než kdy jindy důležitou složkou identity. Obecně se adolescenti vlastním tělem výrazně zabývají, což může dosahovat až hypochondrické intenzity. Důležitý je také sociální kontext, tedy to jak posuzují adolescenta ostatní. Sebehodnocení a sebevědomí je často tímto posudkem významně utvářeno. (Pavliš, 2011)

3.5 PŘÍSTUP TRENÉRA KE KATEGORII DOROSTENCŮ

Mládežnické kategorií se dělí do tří skupin (mladší dorost, starší dorost a junioři) což zvýšilo věkové rozpětí hráčů jednotlivých kategorií, se kterými trenéři pracují. Díky tomu mladší dorost zasahuje svojí spodní věkovou hranicí do žákovského věku a na trenéry této věkové kategorie jsou kladeny poněkud jiné nároky. Více než ve starším dorostu a juniorech je kladen důraz na didaktickou a pedagogickou činnost.

Trenér má tři nejdůležitější role. Učitelskou, kterou realizuje učební program na komplexní rozvoj svých hráčů, vůdcovskou, která má velký vliv na své hráče, ale i rodiče a v neposlední řadě organizátorskou, jež řídí a neustále inovuje svůj tréninkový program.

Realizováním tréninkových programů musí být připraven naplňovat tento program i přes různorodost svých hráčů. Samotné trénování je mnohem rozsáhlejší než jen naplňování učení jednotlivých dovedností. Úkolem každého trenéra by mělo být stát se efektivním trenérem, mít potenciál a energii působit na hráče a velký vliv, který potřebuje k učení svých svěřenců.

Každý trenér je učitel, učící důležité hokejové dovednosti. Neplatí pro něho spojení, že pokud perfektně ovládá nějakou dovednost, tak ji dokáže nejlépe naučit. Ale musí mít znalosti v oblasti učení dovedností, pravidel a strategie hry. Jako učitel se musí stále vzdělávat, jak zlepšovat důležité dovednosti. Jako dobrý učitel musí vytvářet pocit zábavy u svých svěřenců při učení nových dovedností. Primární dovedností pro mladé hráče je bruslení. Je to však jedna z nejtěžších dovedností na učení a její zdokonalování nikdy nekončí. Každé učení musí probíhat za používání správných postupů. Zde trenér musí pracovat s dokonalou znalostí všech kroků vedoucích k excelentnímu provedení naučené dovednosti. Trenér musí sám neustále vyhledávat více nových specifikací a detailních informací jak rozvíjet učení. Přesto je nutné, aby trenér používal co nejvíce zábavných prvků v tréninku. Proto je tato role velmi náročná. Trénink nesmí kopírovat trénink dospělých hráčů.

Učí své hráče dovednosti pro ně srozumitelným jazykem. Je důležité, aby trenér byl schopen hovořit se svými svěřenci tak, aby byli schopni přijímat všechny nové informace. Používat takové výrazy a slovník srozumitelný pro danou věkovou kategorii. Používat jednoduchá klíčová slova pro důležité body k učení dovedností. Vysvětlování a popis by neměly trvat déle než 3 minuty. Lze velmi efektivně využívat demonstrátory a videomateriál k učení. Jako velmi důležitý moment je si uvědomit, že hráči této věkové kategorie velmi rozdílně vnímají učení dovedností. Proto komunikace mezi trenérem a hráči vyžaduje individuální přístup.

Možností je trénink dělit do malých skupin a upřednostňovat formu tréninku skupinového před proudovým. Trenér musí znát všechny postupné kroky k dokonalému učení dovednosti. Jen dobrý trenér inovuje své působení na hráče a vyhledává nové inspirace pro zlepšení své práce. Učení je více než jen hokejová dovednost! Práce trenéra ve sportovním prostředí dává ohromné množství příležitostí učit a rozvíjet další dovedností, které nejsou přímo nutné pro hokej. Hráči se mohou současně učit další fyzické, psychologické a sociální dovednosti nutné pro běžný život. Trenér je vůdce. Trenér vybírá a navrhuje 5 až 6 hlavních cílů, kterých chce dosáhnout do konce sezóny. Jsou to takové, které potřebuje každý jednotlivý hráč k tomu, aby se mohl úspěšně zapojit do dalšího tréninku nebo hry. Je důležité, aby tyto cíle odpovídali i věku dítěte. Po ustanovení hlavních cílů je potřeba je detailně rozpracovat. Nutností je udržet v myšlení hráčů potřebu učit se a dosáhnout maxima možného nejen v rozvoji dovedností. Už malé hráče je nutné vést k respektu k rozhodčím, soupeři, spoluhráčům, trenérům a rodičům. Učit je kontrolovat své emoce a hrát podle pravidel.

Uměním trenéra je i přijímat pozitivně zpětnou vazbu. Trenér rozdělí cíle do dvou hlavních skupin:

- Cíle na učení a rozvoj pohybových dovedností
- Výchovné cíle

Trenér vede své hráče ke schopnosti rozhodovat sami za sebe, rozhodovat se s ohledem na mužstvo a přebírat za svá rozhodnutí i odpovědnost. Sestavuje pro hráče takový model, který hráči sami přijmou a bez nátlaku ho budou následovat. Jeho součástí

by měl být i program propagující správný styl života. Musí najít i vhodný poměr mezi pochvalou a kritikou. Podporuje rozvoj vůdcovské role u svých hráčů.

Vytváří pozitivní prostředí pro jednání s funkcionáři, rozhodčími a dalšími lidmi v okolí hokeje. Utváří v hráčích takový model sportovního chování, který sám zastupuje a jaký používá. Jediný správný model chování je ten, který vede ke skutečnému sportovnímu prožitku pro všechny jeho účastníky. Zaujetí pro práci a maximální úsilí trenéra je třeba přenést na hráče a tím maximalizovat kvalitu celého procesu učení. Dobře informovaní a přesvědčení rodiče mohou být zásadní podporou v celkovém rozvoji hráčů a vytváření týmu.

Trenér je organizátor. Sestavuje efektivní plán tréninků. Sestavuje tréninkový plán tak, aby v něm bylo zachováno dokonalé učení dovedností ve formě hry a zábavy. Tréninky musí být dobře organizovány s efektivním využitím času. Použít ledovou plochu tak, aby byla využita aktivita všech hráčů. Je tím myšleno rozdělení hráčů do skupin s rozdílnými cvičeními, která pokryjí co nejširší spektrum rozvoje dovedností.

Trenér pečlivě připravuje i své asistenty pro jednotlivé tréninky a stanovuje jim konkrétní úkoly v jednotlivých trénincích. Je důležité, aby se pohyboval mezi jednotlivými skupinami a tak měl možnost s každým hráčem během tréninku pracovat. Asistenti, které si trenér sám vybírá, musí být sami přesvědčenými nositeli a podporovateli stanoveného programu. Je dobré, aby každý z asistentů byl i odpovědným nositelem některé části vypracovaného plánu. Všichni musí být s celým plánem dopodrobna seznámeni. (Přerost, 2011)

3.6 REGENERACE, KOMPENZACE A STREČINK

Regenerace (obnovení) zahrnuje veškeré biologické děje a činnosti organismu, které vedou k plnému a pokud možno rychlému návratu všech tělesných i duševních sil, jejichž vzájemná rovnováha byla předcházející činností narušena a posunuta ve směru určitého stupně únavy.

Regenerace je nejen v ledním hokeji, ale všeobecně ve sportu a v životě velice důležitá, proto na ni nesmíme zapomínat a přehlížet ji.

Tak jako si člověk potřebuje odpočinout po těžkém pracovním dnu, aby mohl zase na 100 % vykonávat svoji práci tak i sportovec v našem případě lední hokejista si musí odpočinout a zregenerovat své síly před dalším sportovním výkonem.

Kompenzace má své místo v tréninku ledního hokeje. Hráči ledního hokeje trpí díky předklonu a držení hokejky bolestmi zad a zakřivením páteře. Díky držení hokejky buď na pravou stranu, nebo na levou stranu dochází u hráčů k vychýlení postavení lopatek. Když má hráč pravé držení hole níže má pravou lopatku, když má levé držení hole níže má levou lopatku. Tomuto vychýlení lopatek se snažíme předejít např. tím, že hráči na konci tréninku při uvolňovacím bruslení tzv. dlouhém skluzu uchopí hokejku do opačného držení, než jsou zvyklí. Tímto cvikem se snažíme zkompenzovat postavení lopatek.

Důležitou součástí každého správného tréninku je protahování namáhaných svalů tzv. strečink. Úkolem protahování je zlepšit schopnost svalů k uvolnění, zbavit svaly nežádoucího svalového napětí, snížit svalovou bolest, ale i zlepšit toleranci svalů k tahu i jejich silovou schopnost a zvýšit pohyblivost v kloubech. Protahování nám může také usnadnit případnou rehabilitaci příslušných svalů po zraněních. Protahování svalů by se mělo provádět pravidelně před tréninkovou jednotkou, ale i po ní nejméně 10 minut. (Pavliš, 2011)

3.7 CHARAKTERISTIKA TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

3.7.1 Tréninková jednotka

Je základní jednotkou cyklů. Vychází z plánu mikrocyklu a konkrétně rozpracovává obsah a náplň tréninku. Jedná se o základní organizační celek tréninkového procesu. Jejím prostřednictvím se uskutečňují v konkrétní podobě dlouhodobé tréninkové záměry, z čehož vyplývá, že by obsah tréninkových jednotek měl na sebe navazovat. Délka tréninkové jednotky se pohybuje v rozmezí od 45 min. do několika hodin (2 - 3), které se však používají v tréninku vyšších věkových kategorií v přípravě mimo led. (Pavliš, 2007)

3.7.2 Dělení tréninkové jednotky

Tréninkovou jednotku můžeme rozdělit do tří (resp. čtyř) částí. Tyto čtyři části na sebe navazují a navzájem se prolínají. Každá ze čtyř částí má své pevné místo v tréninkové jednotce a nelze ji nahradit něčím jiným.

1/ Přípravná část

a/ úvodní část

b/ průpravná část

2/ Hlavní část

3/ Závěrečná část

3.7.3 Přípravná část

Přípravná část v tréninkové jednotce slouží především jako příprava organismu a psychiky hráče na tréninkové zatížení a plnění hlavního úkolu tréninkové jednotky. Tato část tréninkové jednotky plní dílčí úkoly, mezi které patří:

Psychologická příprava hráči musí být seznámeni s úkoly tréninku, pochopit jeho podstatu a nároky a musí být schopni koncentrovat se na jeho rozhodující momenty.

Příprava pohybového aparátu, srdečně cévního a dýchacího aparátu první cvičení se koncentrují na protažení a zahřátí svalů, šlach a kloubů. Intenzita těchto cvičení postupně stoupá, aby vyvolala odezvu ve funkčních systémech organismu.

Příprava k pohybové činnosti, které bude věnována hlavní část tréninkové jednotky, jejím obsahem bude činnost, na kterou obsahově navazuje hlavní část

Doba trvání celé přípravné části je poměrně variabilní. Pro naše potřeby se jedná o 10 – 30 % z celkového času trvání tréninkové jednotky (10 – 20 min). Její zaměření může být ve dvou rovinách:

a/ všeobecné – obsahem jsou cvičení všeobecně rozvíjející

b/ speciální – příprava organismu na úkoly hlavní části tréninkové jednotky

(Pavliš, 2007)

3.7.4 Dělení přípravné části tréninkové jednotky

Úvodní část délka trvání asi 10 % času (5 – 7 min), hlavním úkolem je seznámení s obsahem celé tréninkové jednotky, zahřátí organismu a navození patřičné atmosféry. Tréninková jednotka by měla být vždy zahájena společným srazem.

Průpravná část délka trvání 10 až 20 % celkového času (5 – 15 min), je situována k hlavní části tréninku, má za úkol připravit organismus, protáhnout, posílit a uvolnit svaly, obvykle se zařazují cvičení vztahující se k hlavní části.

Hlavní část tréninkové jednotky. Doba trvání této části tréninkové jednotky se pohybuje obvykle v rozmezí 50 – 70 % z celkového času (25 – 45 min) a plní většinou tyto úkoly (nebo jejich vzájemné kombinace):

- nácvik a zdokonalování TE – TA dovedností
- rozvinutí nebo udržení jednotlivých pohybových schopností /rychlostní, silové, obratnosti, vytrvalostní schopnosti a pohyblivosti/ - týká se vyšších věkových kategorií

- upevňování struktury sportovního výkonu – týká se vyšší výkonnosti

Součástí hlavní části tréninkové jednotky v mládežnických kategoriích by měla být vždy hra.

V tréninkové praxi se řadí cvičení do určité posloupnosti, která vychází z logické úvahy následovně:

- 1/ Nácvik a zdokonalování TE – TA dovedností
- 2/ Cvičení koordinačně náročná
- 3/ Cvičení rozvíjející rychlostní a rychlostně silové schopnosti
- 4/ Cvičení rozvíjející silové schopnosti
- 5/ Cvičení na rozvoj vytrvalostních schopností

Tato řazení mají spíše orientační charakter a týkají se především tréninku vyšších věkových kategorií. Je nutné mít na mysli, že stavba cvičení v tréninkové jednotce je dána především jejich cílem. Jako příklad je možné uvést nácvik dovedností.

Pokud budeme nacvičovat novou dovednost, je nutné toto cvičení zařadit již v začátku tréninkové jednotky po rozcvičení. Pro nácvik je důležité, aby hráči nebyli unaveni jak z hlediska fyzického, tak i psychického.

V případě, že cílem je zdokonalování již naučených dovedností, můžeme zařadit tato cvičení do druhé poloviny hlavní části tréninkové jednotky.

Chceme upozornit, že skladba tréninkové jednotky u hráčů vyšší výkonnostní úrovně může být zcela odlišná. O těchto a dalších zvláštěnostech bude pojednáno až v části zaměřené na trénink juniorů a dorostu. (Pavliš, 2007)

3.7.5 Závěrečná část

Závěrečná část zajišťuje důležitý úkol tréninkové jednotky, kterým je plynulý přechod od vysokého tréninkového zatížení k postupnému uklidnění a návratu všech

funkcí do původního stavu. Správné organizování této části má důležitý význam v tom, že přispívá k urychlení regeneračních procesů.

Doba trvání této části TJ je asi 10 % z jejího celkového času /7 – 10 min./. Obsah závěrečné části je závislý na charakteru zatížení v hlavní části tréninkové jednotky. Úkoly jsou zaměřeny na uklidnění funkčních systémů a upravený psychických stavů. Mělo by jím být zatížení malé intenzity v podobě mírné pohybové činnosti (vybruslení, vyklusání).

Ve druhé polovině závěrečné části TJ se užívají různé druhy protažení (ve vyšších věkových kategoriích strečink), která jsou zaměřena především na svalové oblasti, jež byly v tréninku nejvíce zatěžovány.

Tréninková jednotka ve všech mládežnických kategoriích by měla být vždy zakončena společným srazem, kde trenér provede její stručné zhodnocení s několika poznámkami k dalšímu tréninku. (Pavliš, 2007)

3.8 TRÉNINKOVÉ A ZÁPASOVÉ ZATÍŽENÍ

3.8.1 Tréninkové zatížení v mladším a starším dorostu

Tréninkové zatížení se v dorosteneckých kategoriích proti žákovským kategoriím značně zvyšuje. Zatížení dělíme podle toho, jakou výkonnostní skupinu dané družstvo absolvuje. Nejnížší tréninkové zatížení máme u kategorie mladšího dorostu hrající krajský přebor. Družstvo hrající krajský přebor má tréninkové zatížení dvakrát až třikrát týdně. Tréninky probíhají pouze na ledě a bývají často spojeny i s jinou věkovou kategorií.

U družstva mladšího dorostu hrající 1. ligu to znamená druhou nejvyšší soutěž, se tréninková zátěž zvyšuje na tři až čtyři tréninky týdně na ledě, ke kterým je přidána jedna tréninková jednotka na suchu. Tato tréninková jednotka má spíše vyrovnávací a kompenzační charakter. Čtyři tréninky mívají hráči většinou v týdnech, kdy hrají jen jednou soutěžní utkání. Největší porce tréninků u mladších dorostenců bývá u družstev hrajících nejvyšší soutěž a tou je extraliga. U této výkonnostní kategorie to bývá až pět

tréninkových jednotek na ledě a dvě tréninkové jednotky na suchu. Tréninkové zatížení se liší s vyšší úrovní soutěže, počet tréninkových jednotek stoupá.

Tréninkové zatížení u kategorie staršího dorostu hrajícího krajský přebor je dvakrát až třikrát týdně na ledě. Družstvo hrající 1. ligu navyšuje počet tréninkových jednotek na tři týdně na ledě a jednu tréninkovou jednotku na suchu což je dáno počtem utkání, které družstvo během týdne odehraje. V extralize staršího dorostu je počet tréninkových jednotek přizpůsoben zápasům, které družstvo během roku odehraje. Minimální počet je tři tréninkové jednotky na ledě a dvě na suchu.

U extraligových družstev jak v mladším tak starším dorostu hráči mimo tréninkových jednotek, které absolvují s týmem společně, ještě dostávají od trenéra individuální tréninkové plány. V těchto plánech hráči mají individuální úkoly, na kterých by měli ve svém volném čase pracovat. Družstva nejvyšší soutěže zapojují do svého přípravného období také více fázové tréninkové jednotky. Tyto jednotky probíhají v dopoledních hodinách, kdy je na programu první fáze a v odpoledních hodinách je na řadě druhá fáze. (Pavliš, 2011)

3.8.2 Zápasové zatížení v mladším a starším dorostu

S přechodem hráčů do dorostenecké kategorie narůstá i zápasové zatížení. U krajské soutěže je zápasové zatížení pouze jednou týdně a to o víkendu což platí jak pro mladší tak pro starší dorost. Extraliga a 1. liga mladšího i staršího dorostu přidává do herního plánu jeden všední den. V mladším dorostu to bývá vložený hrací den čtvrtek a stálý den neděle, to platí pro ligu i extraligu. Ve starším dorostu jsou to stále hrací dny a to jsou pátek a neděle. Tyto dny jsou také stejné pro ligu i extraligu.

V dorosteneckém věku přibývá hráčům také delší cestování, které je někdy velice náročné. Družstva jsou rozdělena do tří skupin, které jsou střed, západ a východ. Skupina střed a západ by měla být složena z klubů sídlících v Čechách a skupina východ z klubů sídlících na Moravě. Toto rozdělení není úplně ideální, o tom se můžeme přesvědčit ve skupině střed staršího dorostu, kde se mohou potkat týmy, jako jsou např. Příbram,

Jindřichův Hradec, Třebíč, Chrudim, Jablonec nebo Vrchlabí. Toto náročné cestování přináší nemalé náklady pro kluby, které v dnešní době těžce shání prostředky na svůj chod. Díky tomuto rozložení skupiny např. Příbram během prvního kola soutěže což znamená, že se utká s každým týmem tabulky jednou doma a jednou venku nacestuje za svými soupeři neuvěřitelných 2 810 km. (ČSLH, 2014)

3.9 Lékařská kontrola v dorosteneckých kategoriích

Zdravotní způsobilost hráčů, každý hráč musí mít lékařský posudek o zdravotní způsobilosti ke sportu. Lékařský posudek vydaný u hráčů účastnících se soutěží ELSD – extraliga staršího dorostu, ELIOD – liga staršího dorostu, ELMD – extraliga mladšího dorostu, liga mladšího dorostu a ve všech žákovských kategoriích LSŽ a LMŽ (liga mladší a starších žáků).

Lékařský posudek je vydán poskytovatelem zdravotních služeb v oboru tělovýchovné lékařství a u hráčů účastnících se ostatních soutěží registrujícím poskytovatelem zdravotních služeb v oboru všeobecného praktického lékařství nebo v oboru praktického lékařství pro děti a dorost anebo poskytovatelem zdravotních služeb v oboru tělovýchovného lékařství, ne starší 12 měsíců, vydaný mimo jiné na základě lékařské prohlídky obsahující vyšetření uvedená v Příloze č. 1, se závěrem, že je hráč zdravotně způsobilý hrát závodně lední hokej.

Pro start hráče ve vyšší věkové kategorii dle odst. 1. čl. 219 SDR musí být sepsán „Protokol o souhlasu se startem ve vyšší věkové kategorii“ Příloha č. 2 a v případě, že se jedná o hráče mladšího 18 let, musí být též předložen Lékařský posudek vydaný příslušným poskytovatelem zdravotních služeb dle písm. a) bod (i) tohoto odstavce na základě výsledků mimořádné lékařské prohlídky provedené v souladu s ust. § 6 odst. 2 písm. a) a odst. 3 vyhlášky č. 391/2013 Sb.

Za dodržování povinností uvedených v tomto odstavci odpovídá ČSLH, kontrolu dokumentů o zdravotní způsobilosti hráčů a protokolu o souhlasu se startem ve vyšší věkové kategorii je oprávněn provádět řídicí orgán soutěže. Každý klub je povinen před zahájení soutěže předložit ke kontrole soupisku a zdravotní prohlídky dané věkové kategorie.

(ČSLH, 2014)

4 PRAKTICKÁ ČÁST

4.1.1 HYPOTÉZY

1. Předpokládám, že hráči vyšších soutěží budou rozsahem tréninku i počtem zápasů o 20 % více zatíženi než hráči v nižších soutěžích.
2. Předpokládám, že v souladu se soutěžním řádem budou všichni hráči dorosteneckých kategorií bez rozdílu soutěže pod pravidelnou lékařskou kontrolou. V extraligových soutěžích bude sledování prováděno oddílovým lékařem.
3. Studijní výsledky hráčů bez rozdílu soutěže se neliší od studijních průměrů škol, které studují.
4. Předpokládám, že více než 40 % hráčů dorosteneckých kategorií studuje střední odborné školy.
5. Předpokládám, že studijní úlevy jsou poskytovány školami hráčům extraligové úrovně.
6. Předpokládám, že nedostatek hráčů se bude vyskytovat v krajských soutěžích.

4.2 METODY A POSTUP VÝZKUMU

4.2.1 Metody

- Dotazníková

4.2.2 Postup výzkumu

Praktická část mojí diplomové práce je zaměřena na vyhodnocení výsledků získaných v dorosteneckých kategoriích ledního hokeje, různých výkonnostních úrovní. Pomocí těchto výsledků specifikovat tréninkový proces v této věkové kategorii dorostu. K výzkumu jsem použil dotazníkovou metodu.

Pomocí dotazníků, které jsem rozeslal do škol, které navštěvují hráči dorosteneckých kategorií dále hráčům dorosteneckých kategorií a v neposlední řadě také trenérům této věkové kategorie všech výkonnostních úrovní od krajské soutěže přes 1. ligu až po nejvyšší soutěž kterou je extraliga mladšího a staršího dorostu. Dotazník pro školy se skládal z 10 otázek, které měli zmapovat sledování hráčů školou, jejich studijní výsledky a také jestli se o studijní výsledky zajímá někdo z klubu, ve kterém působí. Hráči ledního hokeje byli osloveni 15 otázkami. Zjišťoval jsem jejich tréninkové a zápasové zatížení. Vliv tohoto zatížení na jejich studijní výsledky.

Z nejvíce otázek byl složen dotazník pro trenéry ledního hokeje dorosteneckých kategorií. Celkem jsem trenérům položil 41 otázek týkajících se organizace tréninkové jednotky a její vedení. Dále jsem se trenérů ptal na vedení a počet soutěžních a přípravných utkání během sezóny, které jejich družstvo odehraje. Trenérů jsem položil i několik osobních otázek týkajících se jejich věku, doby jejich praxe a trenérského vzdělání.

Dotazníky, rozeslané do škol, se mi vrátili v počtu 31. Všechny školy, které mi odpověděly na dotazníky, navštěvují hráči dorosteneckých kategorií. Nejvíce se mi zpět vrátilo dotazníků 34, jejichž otázky byly určeny pro hráče. Nejméně dotazníků mi dopověděli trenéři ledního hokeje dorostenecké kategorie a to 28 dotazníků.

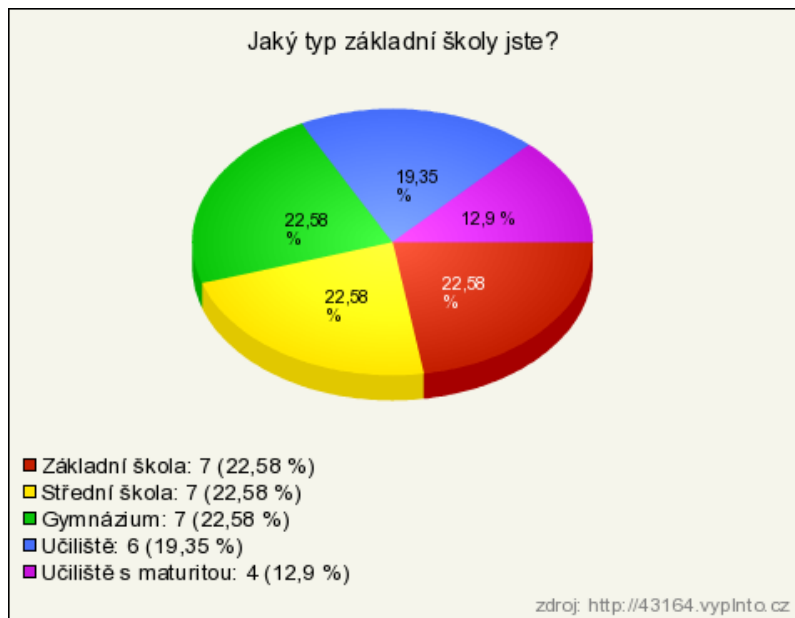
4.2.3 Postup práce

1. Vypracované dotazníky rozeslat trenérům, kteří trénují dorostenecké kategorie v ledním hokeji
2. Vypracované dotazníky rozeslat hráčům hrající v dorostenecké věkové kategorii v různých výkonnostních úrovních
3. Vypracované dotazníky poslat na školy, které navštěvují hráči dorosteneckých věkových kategorií
4. Pomocí dotazníku zmapovat obsah a rozsah tréninkového zatížení dorosteneckých kategorií v ledním hokeji v návaznosti na vzdělání
5. Interpretovat a vyhodnotit výsledky dotazníku

4.3 VÝSLEDKY DOTAZNÍKOVÉ METODY

4.3.1 DOTAZNÍK PRO ŠKOLY

1. Jaký typ školy jste?



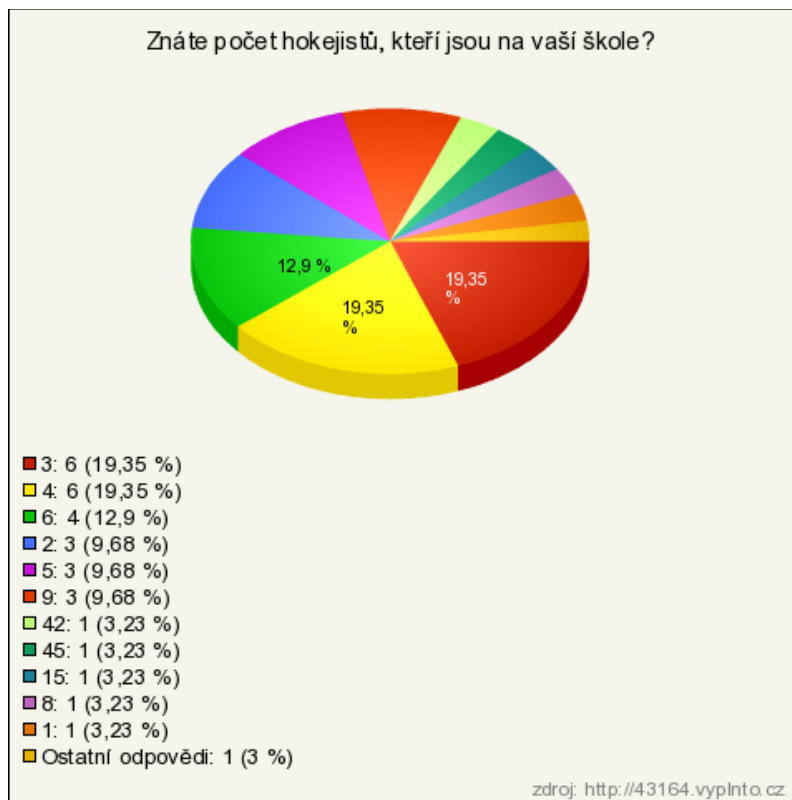
Zastoupení škol v dotazníku 7x základní škola, 7x střední odborná škola, 7x gymnázium, 6x učiliště a 4x učiliště s maturitou.

2. Studují u vás žáci, kteří jsou aktivními hokejisty?



Všechny dotazované školy mají žáky, kteří jsou aktivními hokejisty.

3. Znáte počet hokejistů, kteří jsou na vaší škole?



Všechny dotazované školy znají počet hokejistů dorostenecké kategorie na jejich škole.

4. Znáte úroveň výkonnosti, jakou žáci hrají?



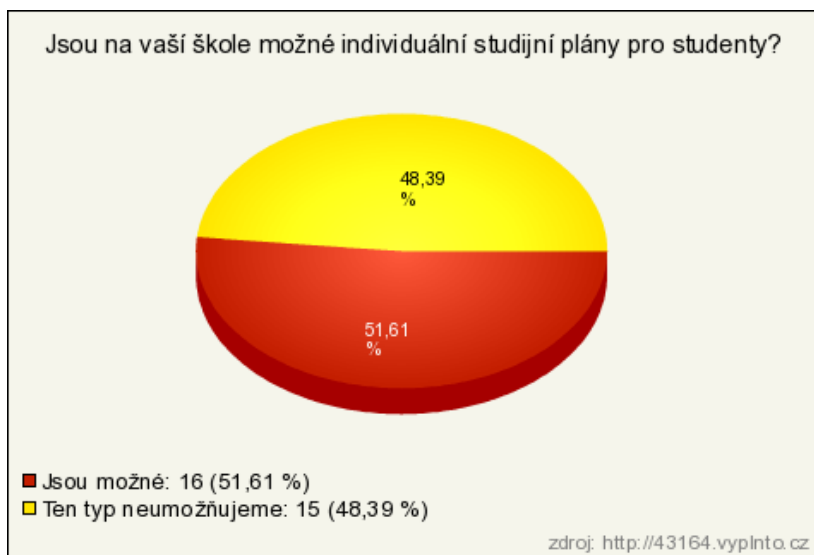
V otázce výkonnosti daných hráčů 20 škol úroveň zná 10 škol nezná výkonnostní úroveň dorostenecké kategorie hráčů studujících v jejich škole.

5. Poskytujete těmto žákům úlevy z vyučování?



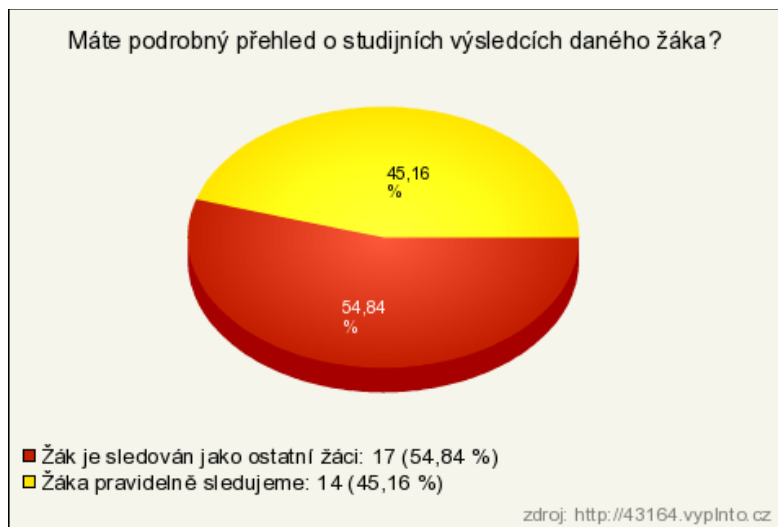
V poskytování úlev z vyučování kvůli tréninkovým jednotkám nebo soutěžním utkáním odpovědělo 29 škol, že poskytují uvolnění z vyučování, 2 školy neposkytují uvolnění hráčům.

6. Jsou na vaší škole možné individuální studijní plány?



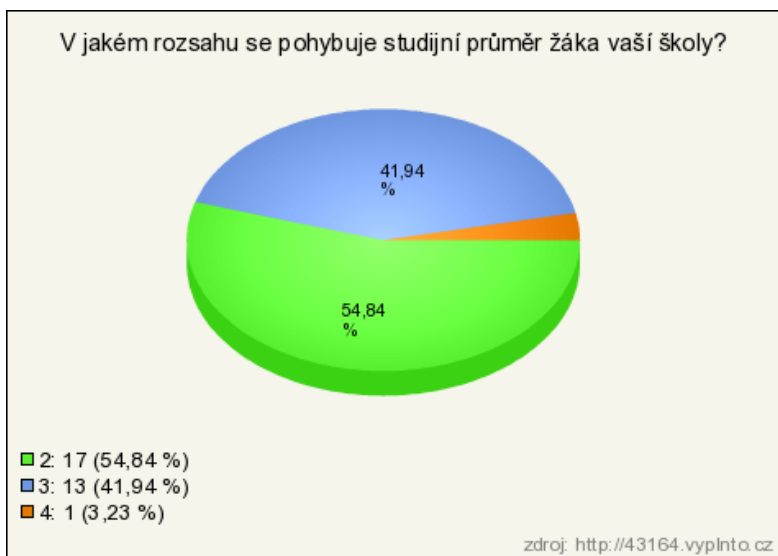
Individuální studijní plány pro studenty umožňuje 16 škol, 15 škol pro žáky individuální plány neumožňuje.

7. Máte podrobný přehled o studijních výsledcích daného žáka?



Studijní výsledky hráčů podrobně sleduje 14 škol. Zbývajících 17 škol hráče nijak zvlášť nesleduje, jsou sledování jako ostatní žáci.

8. V jakém rozsahu se pohybuje studijní průměr žáka vaší školy?



Studijní průměr žáků studujících na dotazovaných školách je u 17 škol nad 2 celé u 13 škol nad 3 celé a na jedné škole na 4 celé.

9. Liší se výsledky těchto žáků od průměrných výsledků vaší školy?



V tom jestli se liší, studijní výsledky hráčů od běžných studentů odpověděly ano dvě školy, spíše ano odpovědělo devět škol. Studijní výsledky se spíše neliší u 6 škol a vůbec se neliší u 14 z dotazovaných škol.

10. Pociťujete ze strany klubu (trenéra) zájem o studijní výsledky jednotlivých hráčů studujících na vaší škole?



Zájem o studijní výsledky nepociťuje 29 škol. V jednom případě se o studijní výsledky zajímá trenér a také v jednom případě klub.

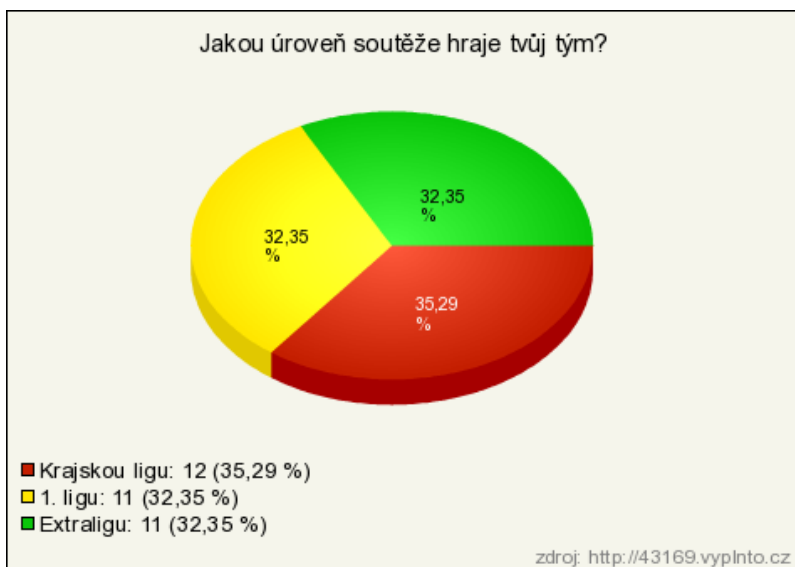
4.3.2 DOTAZNÍK PRO HRÁČE DOROSTENECKÝCH KATEGORIÍ

1. Za jakou věkovou skupinu nastupuješ?



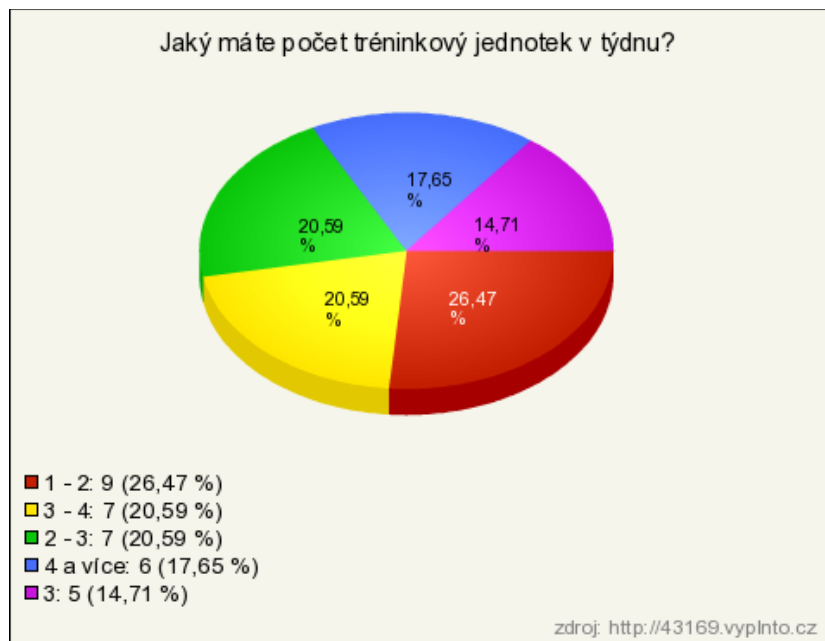
Dorosteneckou ligu ledního hokeje hraje 12 z dotazovaných hráčů, v mladším dorostu působí 11 hráčů a 11 hráčů nastupuje ve starším dorostu.

2. Jakou úroveň soutěže hraje tvůj tým?



Úroveň soutěží v dotazníku byla 12 hráčů, nastupuje v krajské lize dorostu, 11 hráčů nastupuje v 1. lize mladšího a staršího dorostu a 11 hráčů hraje extraligu.

3. Jaký máte počet tréninkových jednotek v týdnu?



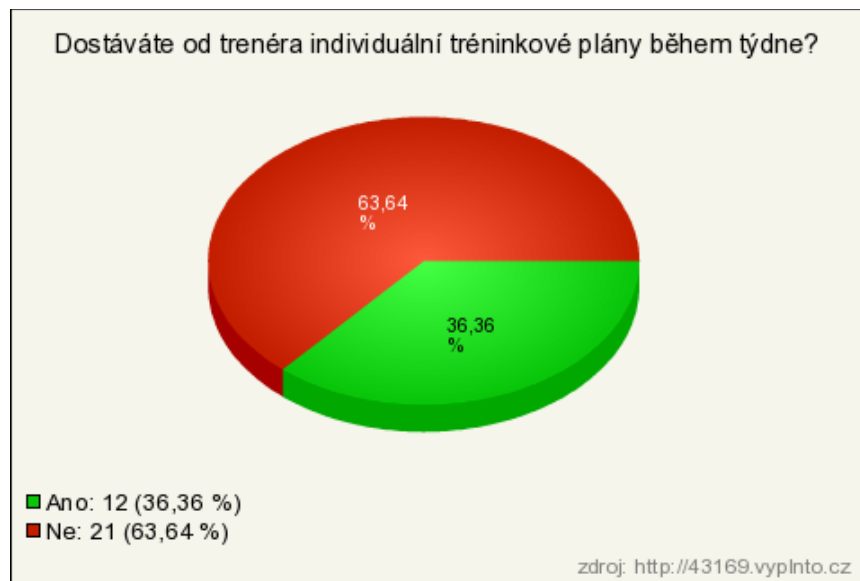
Počet tréninkových jednotek 9 hráčů má 1 – 2, 7 hráčů 3 – 4, 7 hráčů 2 – 3, 4 a více má 6 hráčů a 5 hráčů má 3 tréninkové jednotky.

4. Musíš kvůli tréninkům zameškovávat někdy školní vyučování?



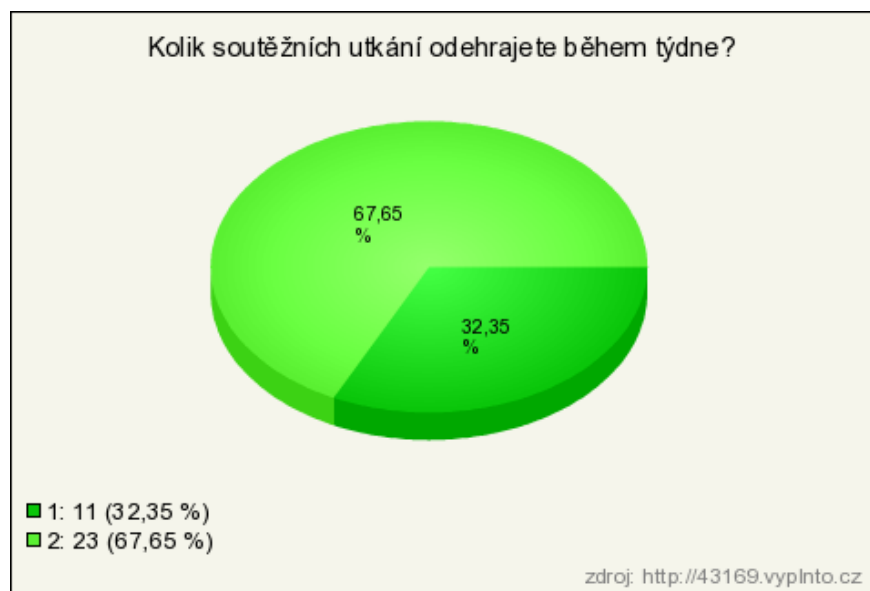
Zameškovávat školu kvůli tréninkovým jednotkám musí 20 hráčů, naopak školu kvůli tréninkovým jednotkám nezameškovává 14 hráčů.

5. Dostáváte od trenéra individuální tréninkové plány během týdne?



Individuální tréninkové plány od trenéra během týdne dostává 12 hráčů. 21 z dotazovaných hráčů individuální plány od trenéra nedostává.

6. Kolik soutěžních utkání odehrajete během týdne?



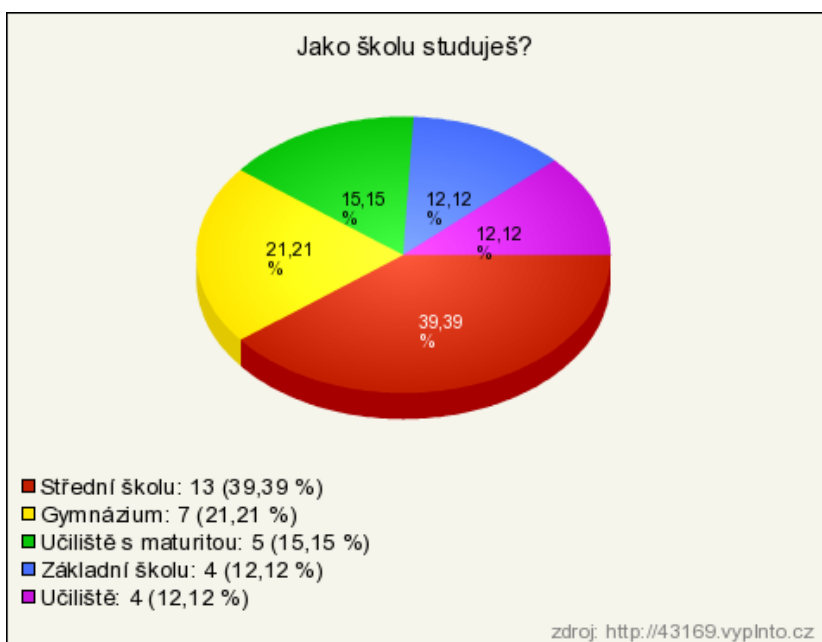
Dvě soutěžní utkání během týdne sehraje 23 hráčů, 11 hráčů sehraje pouze jedno soutěžní utkání.

7. Musíš kvůli zápasům zameškovávat vyučování nebo být dříve uvolňován?



Kvůli zápasům musí školu zameškovávat 19 hráčů naopak 12 hráčů školu kvůli zápasům zameškovávat nemusí.

8. Jakou školu studuješ?



Z dotazovaných hráčů studuje 13 střední odbornou školu, 7 hráčů studuje na gymnáziu, 5 hráčů studuje učiliště s maturitou, základní školu studují 4 hráči a na učilišti studují 4 hráči.

9. Ovlivňuje tréninkové a zápasové zatížení tvoji přípravu do školy?



Tréninkové a zápasové zatížení ovlivňuje přípravu do školy, u 12 hráčů u 22 hráčů nemá tréninkové a zápasové zatížení na přípravu do školy.

10. Jak se cítíš při školním vyučování? Cítíš únavu atd.?



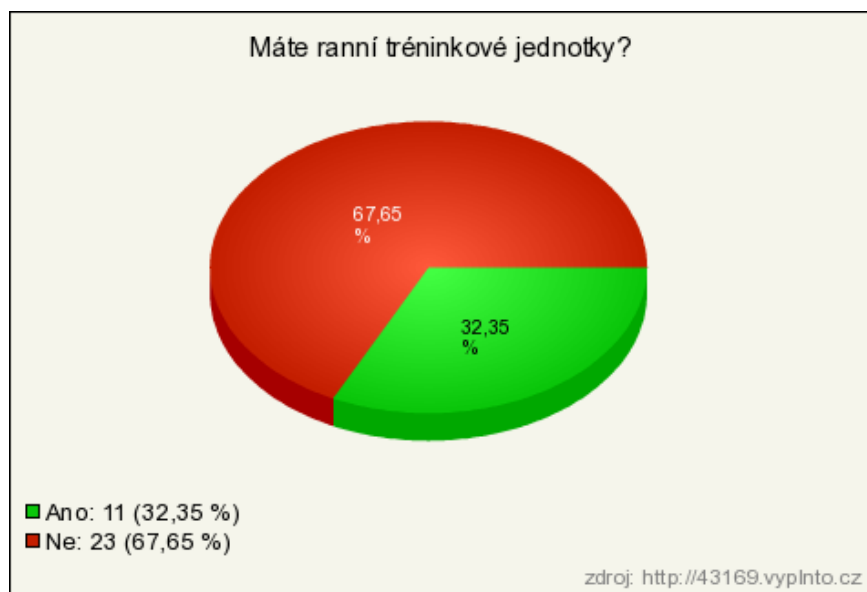
Při školním vyučování se cítí být unaveno 10 hráčů, dva hráči pocítují jinou formu únavy a 22 hráčů necítí při školním vyučování žádnou únavu.

11. Máš problém stíhat tréninkovou jednotku, když skončíš ve škole?



Stíhat tréninkovou jednotku, když skončí ve škole má problém 12 hráčů. Naopak 21 hráčů nemá problém s tím stihnout po skončení ve škole tréninkovou jednotku.

12. Máte ranní tréninkové jednotky?



Ranní tréninkové jednotky má 11 hráčů, 23 hráčů ranní tréninkové jednotky nemá.

13. Dělá ti problém se včas dostat na vyučování po tréninku?



Vyučování po skončení tréninkové jednotky má problém stihnout 11 hráčů, 22 hráčů nemá problém stíhat školní vyučování.

14. Máte v klubu pravidelné lékařské prohlídky?



Pravidelné lékařské prohlídky má 34 hráčů.

15. Je tvoje výkonnost sledována jiným lékařem než, který provádí lékařské prohlídky pro klub?



Výkonnost je u 11 hráčů sledována ještě jiným lékařem. Zbylých 23 hráčů nesleduje jiný lékař.

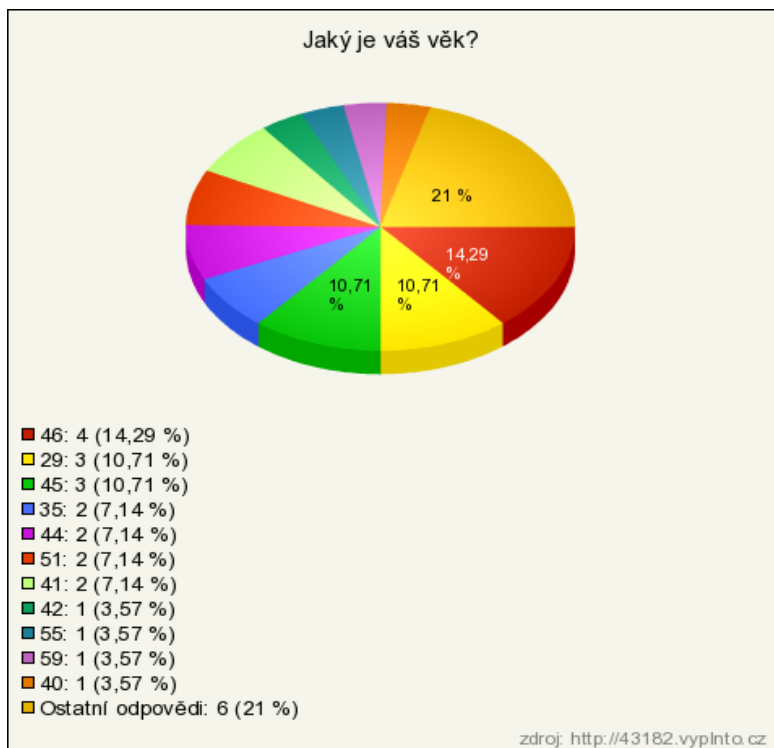
4.3.3 DOTAZNÍK PRO TRENÉRY DOROSTENECKÝCH KATEGORIÍ

1. Jakou věkovou kategorií dorostu trénujete?



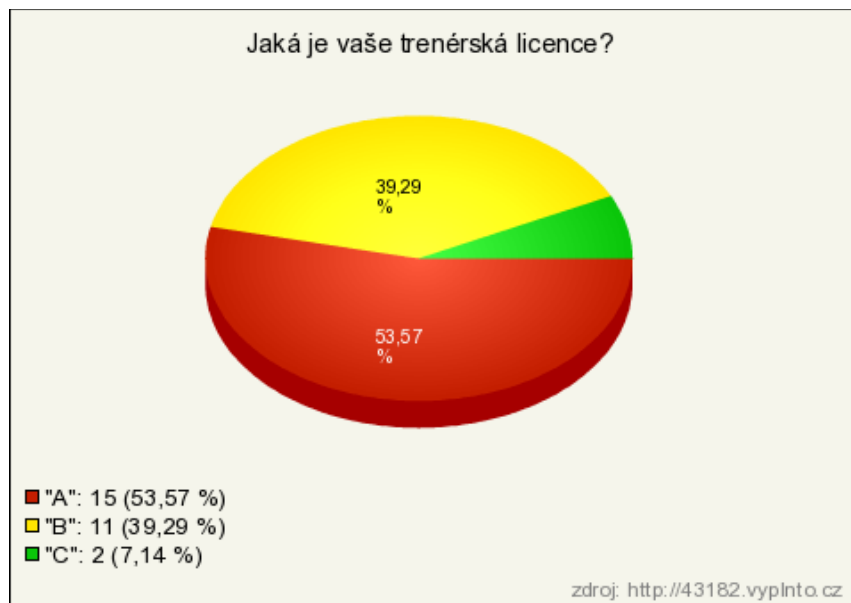
Z dotazovaných trenérů 13 trénuje mladší dorost, 10 trenérů trénuje starší dorost a 5 trenérů dorost v krajské lize.

2. Jaký je váš věk?



Věkové rozmezí trenérů se pohybuje od 25 do 65 let.

3. Jaká je vaše trenérská licence?



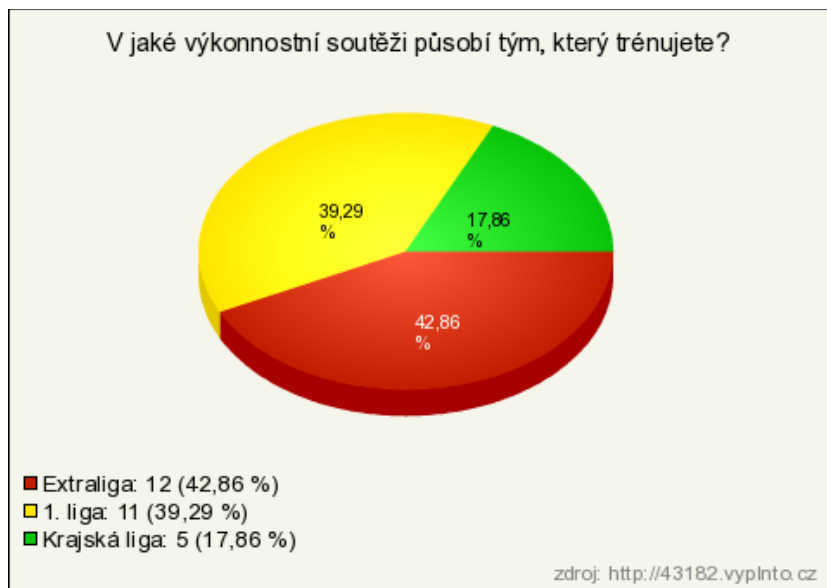
Trenérkou licenci mají všichni trenéři. Licenci „A“ 15 trenérů, licenci „B“ 11 trenérů a licenci „C“ 2 trenéři.

4. Byl jste sám aktivním hráčem ledního hokeje?



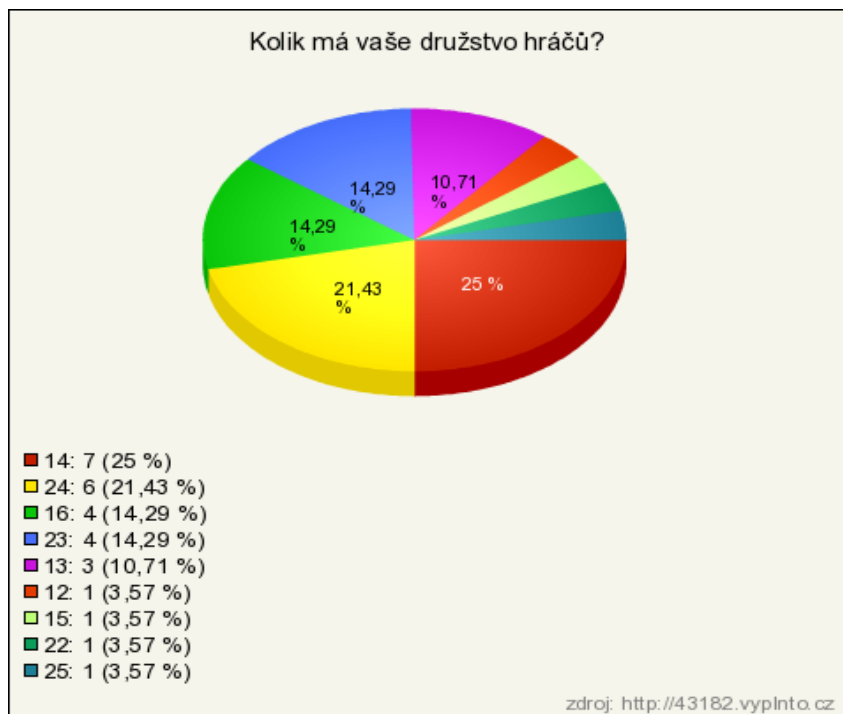
Z dotazovaných trenérů, bylo 26 trenérů aktivními hokejisty pouze dva trenéři aktivními hokejisty nebyli.

5. V jaké výkonnostní soutěži působí tým, který trénujete?



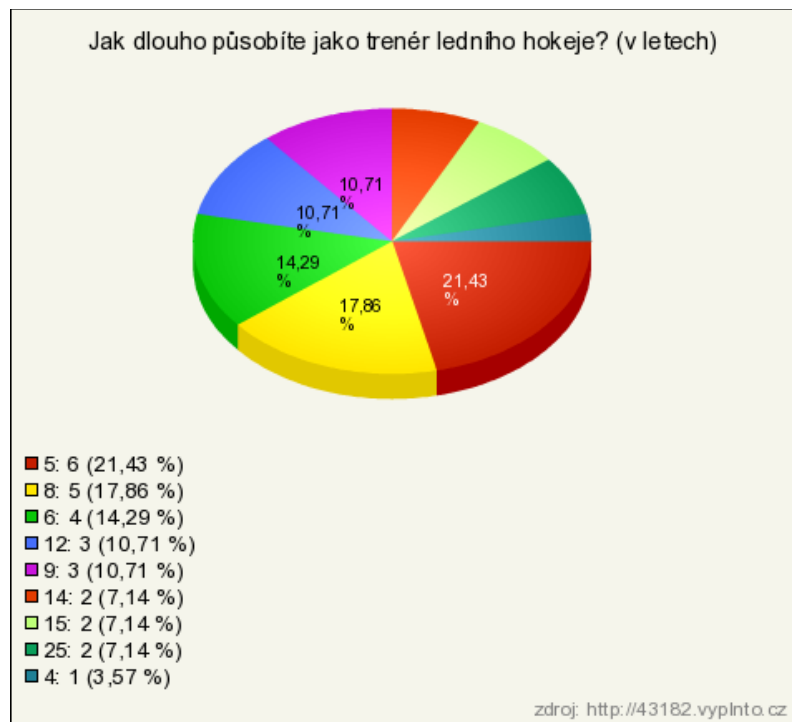
V krajské lize působí 5 trenérů, 11 trenérů působí v 1. lize a extraligu trénuje 12 trenérů.

6. Kolik má vaše družstvo hráčů?



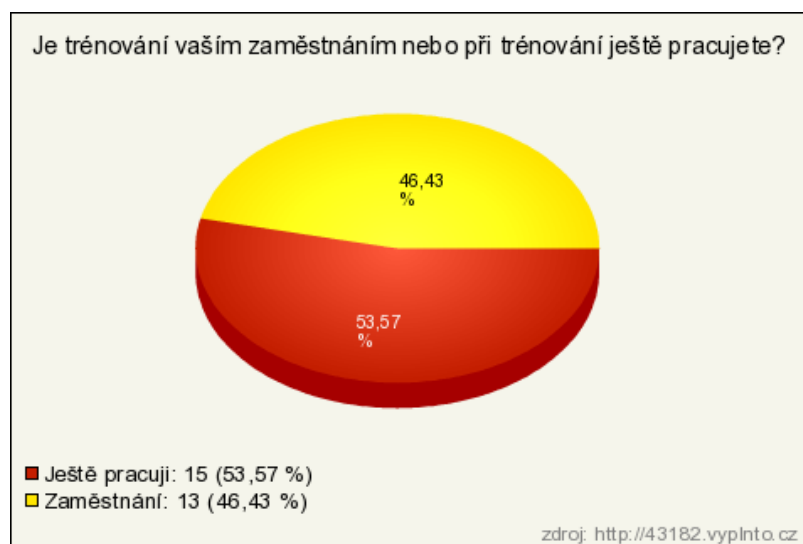
Počet hráčů v jednotlivých družstvech se pohybuje v rozmezí od 12 až po 25 hráčů.

7. Jak dlouho působíte jako trenér ledního hokeje? (v letech)



Délka trénování jednotlivých trenérů se pohybuje od čtyř let a po 25 let.

8. Je trénování vaším zaměstnáním nebo při trénování ještě pracujete?



Pro 13 trenérů je trénování dorostenecké kategorie zaměstnáním. Zbývajících 15 trenérů při trénování ještě pracuje.

9. Kdo vám pomáhá s trénováním?



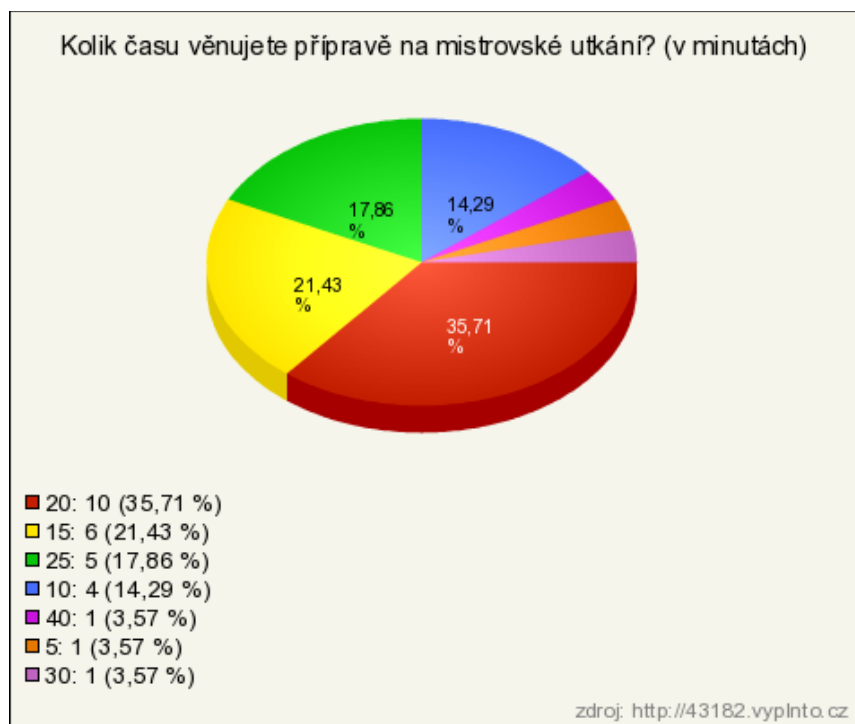
Asistenta má k dispozici při trénování 14 trenérů, 11 trenérů má k dispozici více než jednoho asistenta. Třem trenérům s trénováním nepomáhá žádný asistent.

10. Kolik času věnujete přípravě tréninku? (v minutách)



Příprava na tréninkovou jednotku se u trenérů pohybuje od 5 až po 40 minut.

11. Kolik času věnujete přípravě mistrovského utkání? (v minutách)



Příprav na utkání se u trenérů pohybuje v rozmezí 5 – 40 minut.

12. Jak dlouho jsou vaše tréninkové jednotky?



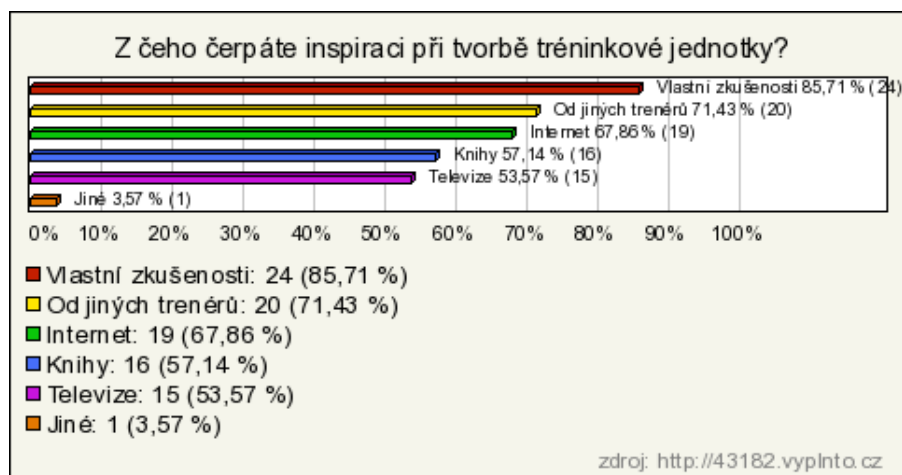
Tréninkové jednotky má 8 trenérů dlouhé 1 hodinu, 18 trenérů 1, 15 hodiny a 2 trenéři 1, 30 hodiny.

13. Jste spokojen s délkou vaší tréninkové jednotky?



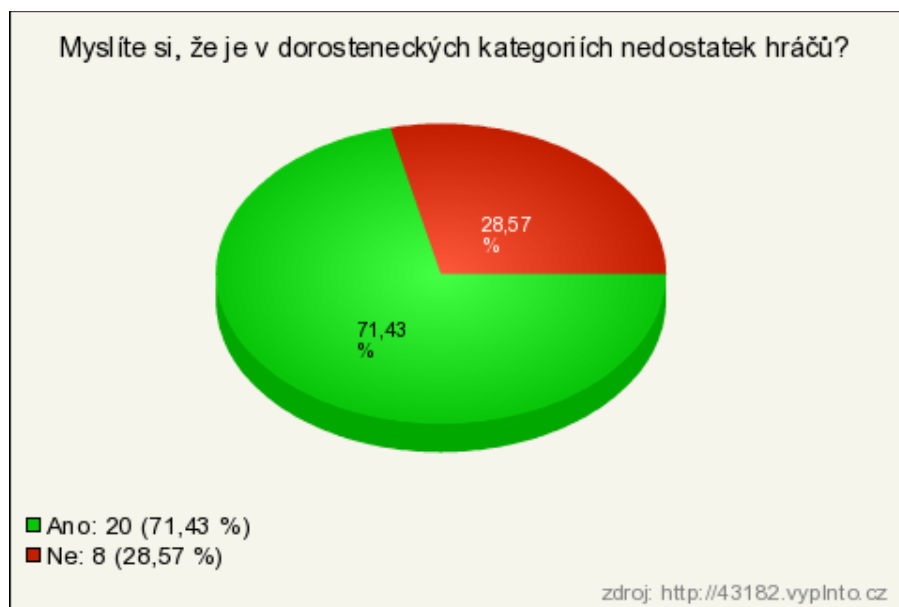
S délkou tréninkové jednotky je spokojeno 24 trenérů. Tři trenéři s délkou tréninkové jednotky spokojeni nejsou.

14. Z čeho čerpáte inspiraci při tvorbě tréninkové jednotky?



Inspiraci trenéři čerpají nejvíce z vlastních zkušeností 24 trenérů, od jiných trenérů čerpá 20 trenérů, z internetu čerpá 19 trenérů, knihy používá 16 trenérů, z televize čerpá 15 trenérů a 1 trenér má jiné zdroje.

15. Myslíte si, že je v dorosteneckých kategoriích nedostatek hráčů?



Z dotazovaných trenérů si 20 myslí, že v dorosteneckých kategoriích je nedostatek hráčů. Zbylých 8 trenérů si to nemyslí.

16. Má váš klub svého sportovního lékaře, ke kterému hráči docházejí?



Sportovního lékaře má v klubu 13 trenérů. 15 trenérů klubového sportovního lékaře nemá.

17. Musí váš klub uvolňovat hráče kvůli tréninkovým jednotkám ze školní docházky?



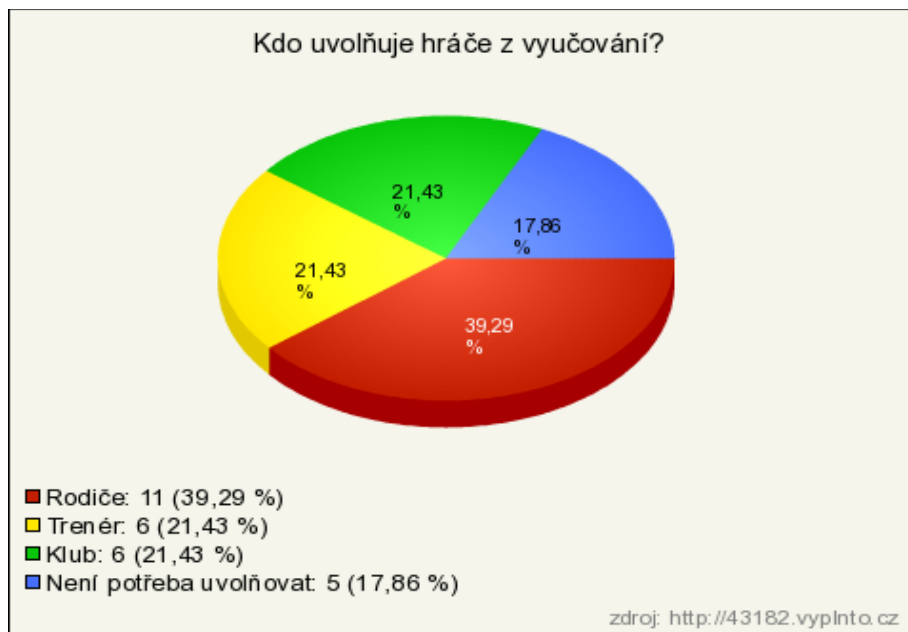
Uvolňovat hráče kvůli tréninkovým jednotkám musí 12 hráčů ze školního vyučování.
Uvolňovat hráče nemusí 15 trenérů.

18. Musí váš klub uvolňovat hráče kvůli soutěžním utkáním ze školní docházky?



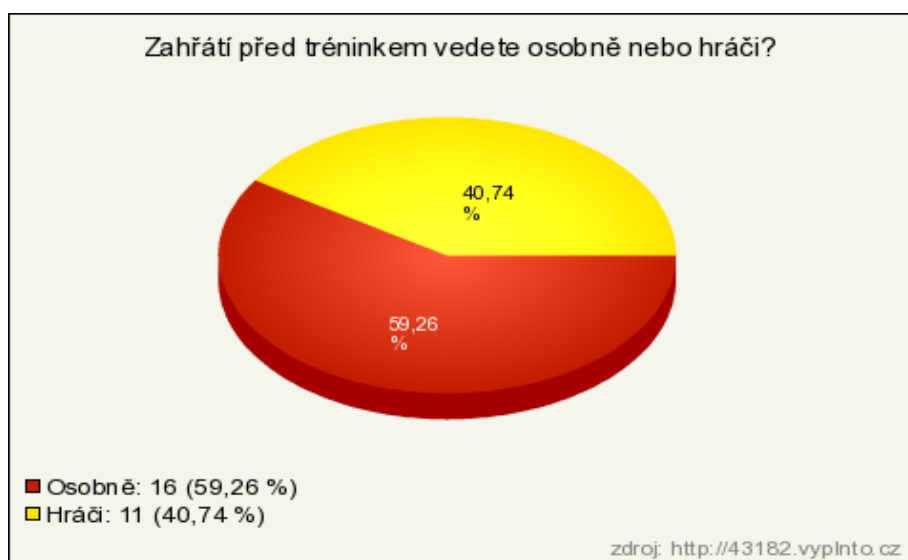
Kvůli soutěžnímu utkání uvolňuje hráče ze školního vyučování 23 trenérů. 5 trenérů hráče uvolňovat nemusí.

19. Kdo uvolňuje hráče z vyučování?



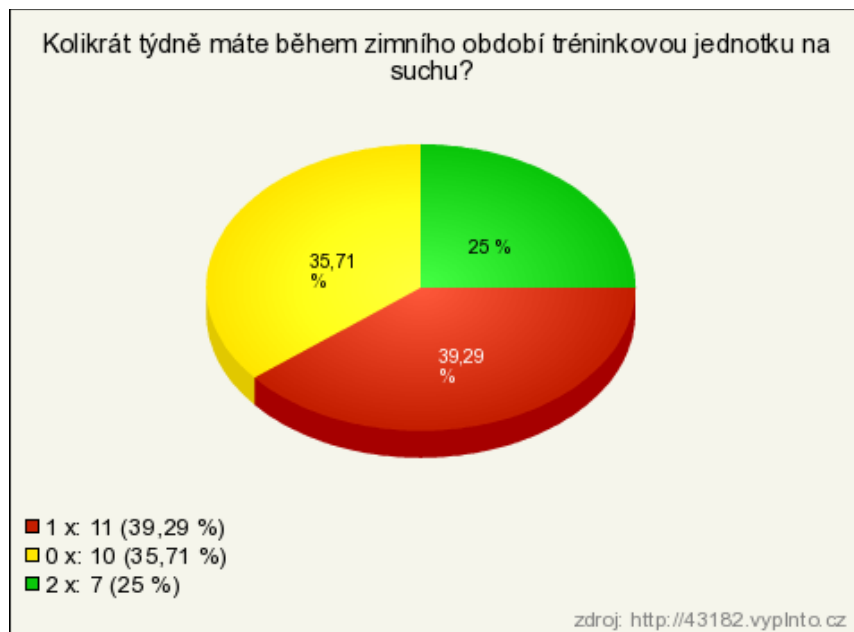
V 11 případech uvolňují hráče ze školního vyučování rodiče, trenéři uvolňují hráče v 6 případech, klub uvolňuje hráče v 6 případech a u 5 trenérů nemusí být hráči z vyučování uvolňováni.

20. Zahřátí před tréninkem vedete osobně nebo hráči?



Zahřátí před tréninkovou jednotkou provádí osobně 16 trenérů. U 11 trenérů provádí zahřátí sami hráči.

21. Kolikrát týdně máte během zimního období tréninkovou jednotku na suchu?



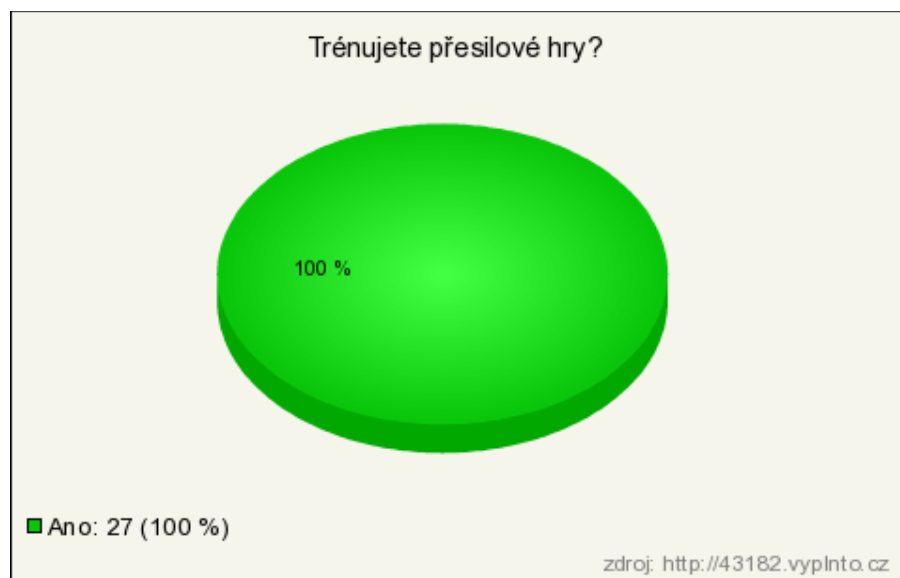
Tréninkovou jednotku na suchu během zimního období má 11 trenérů 1x týdně, 2x týdně má tréninkovou jednotku 7 hráčů a 10 trenérů nemá žádné suché tréninkové jednotky.

22. Kolikrát týdně máte tréninkovou jednotku na ledě?



Na ledě mají tréninkovou jednotku 2x 4 trenéři, 3x 17 trenérů, 4x 4 trenéři a tři trenéři mají tréninkovou jednotku více krát.

23. Trénujete přesilové hry?



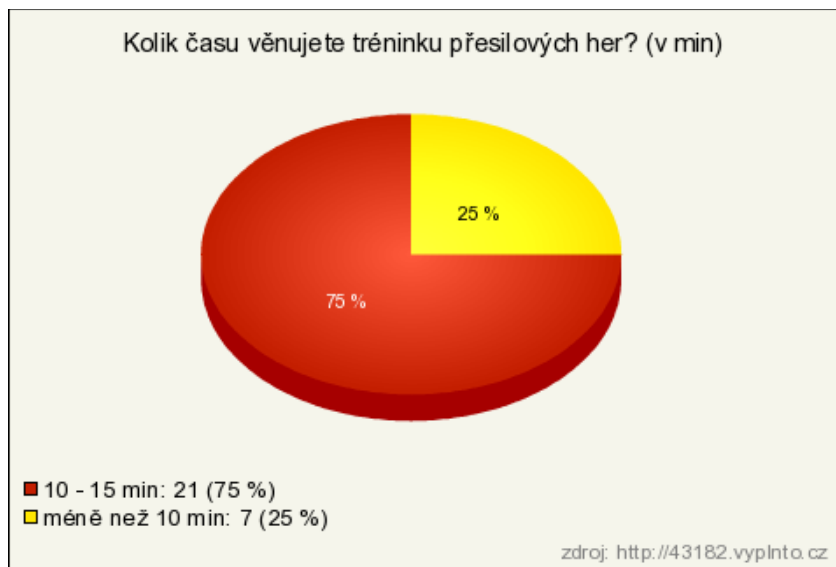
Všichni dotazovaní trenéři trénují přesilové hry.

24. Jak často trénujete přesilové hry?



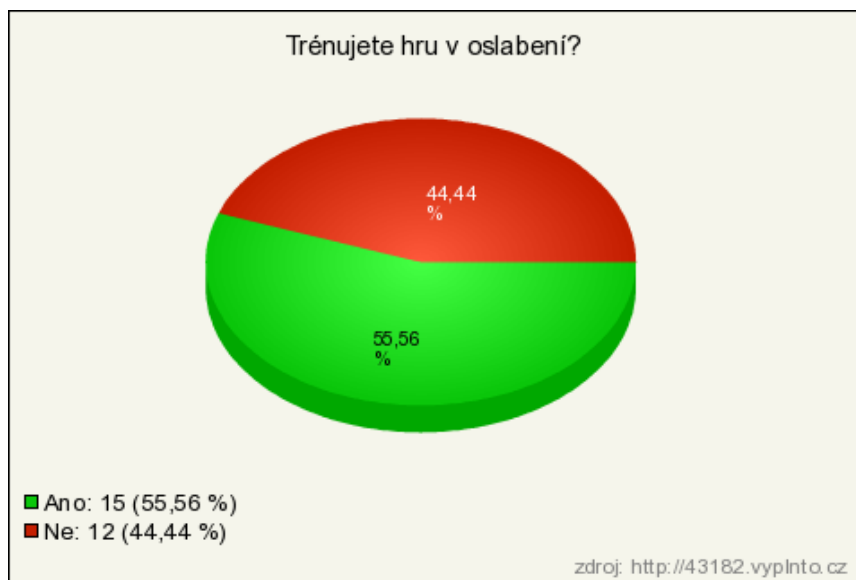
Přesilové hry 1x týdně trénuje 18 trenérů, 2x týdně je trénuje 10 trenérů.

25. Kolik času věnujete tréninku přesilových her? (v min)



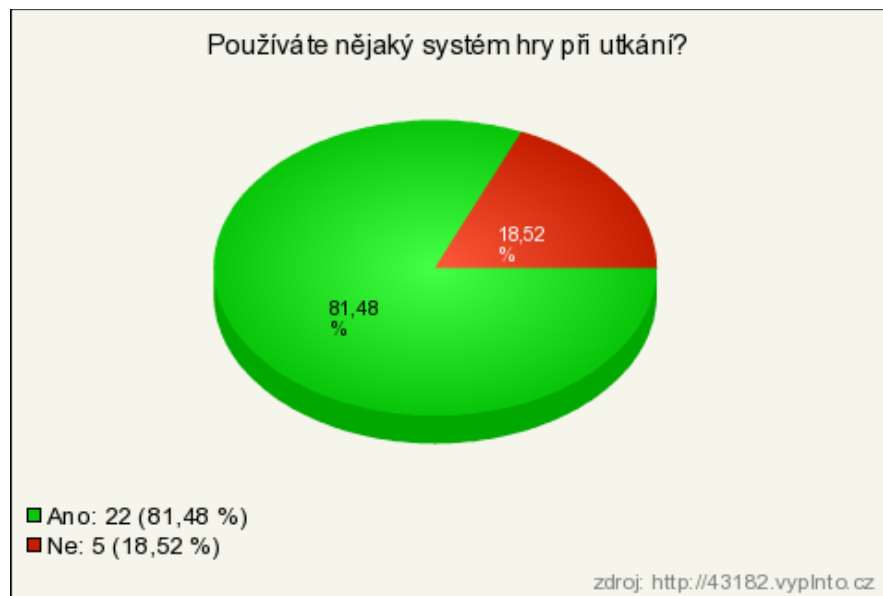
Čas věnovaný tréninku přesilových her se u 21 trenérů pohybuje v rozmezí 10 – 15 minut. Méně než 10 minut trénuje přesilové hry 7 hráčů.

26. Trénujete hru v oslabení?



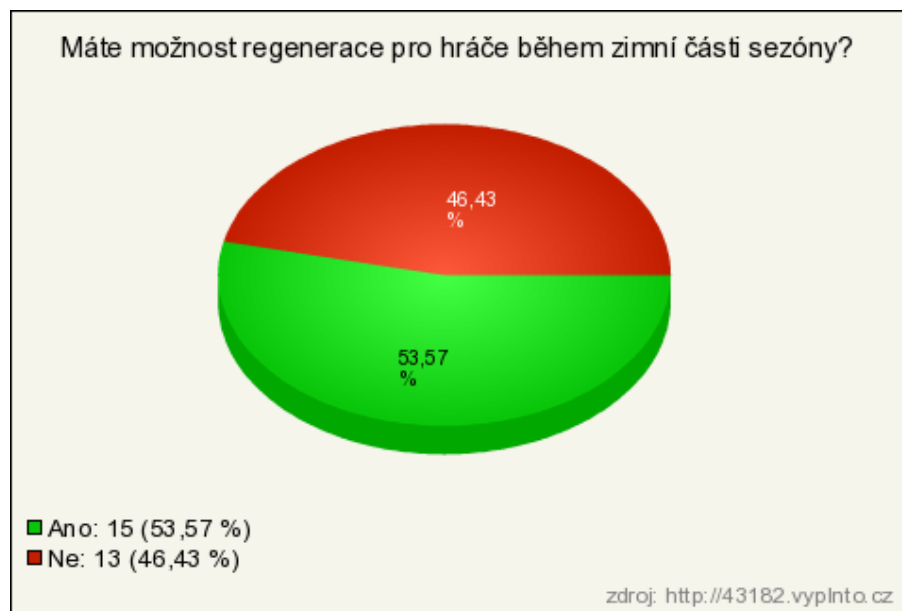
Hru v oslabení trénuje 15 trenérů a 12 trenérů hru v oslabení netrénuje, jeden trenér na tuto otázku neodpověděl.

27. Používáte nějaký systém hry při utkání?



Systém hry při utkání používá 22 trenérů, žádný systém nevyužívá 5 trenérů.

28. Máte možnost regenerace pro hráče během zimní části sezóny?



Možnost regenerace pro své hráče má 15 trenérů, žádnou regeneraci nemá k dispozici 13 trenérů.

29. Máte nějaký speciální trénink během zimní přípravy pro obránce?



Speciální tréninky pro obránce používá 18 trenérů, 9 trenérů do tréninku nezapojuje tréninky pro obránce.

30. Máte nějaký speciální trénink během zimní přípravy pro útočníky?



Pro útočníky zařazuje do tréninku speciální tréninkové jednotky 19 trenérů, 9 trenérů pro útočníky nemá speciální tréninkové jednotky pro útočníky.

31. Máte možnost speciálních brankářských tréninků?



Možnost speciálních tréninkových jednotek pro brankáře má 18 trenérů. 9 trenérů nemá v klubu brankářské tréninky.

32. Kdo vede speciální tréninky brankařů?



Speciální tréninkové jednotky vede v 18 případech trenér brankařů, 10 trenérů tréninkové jednotky nemá.

33. Co je pro vás rozhodující?



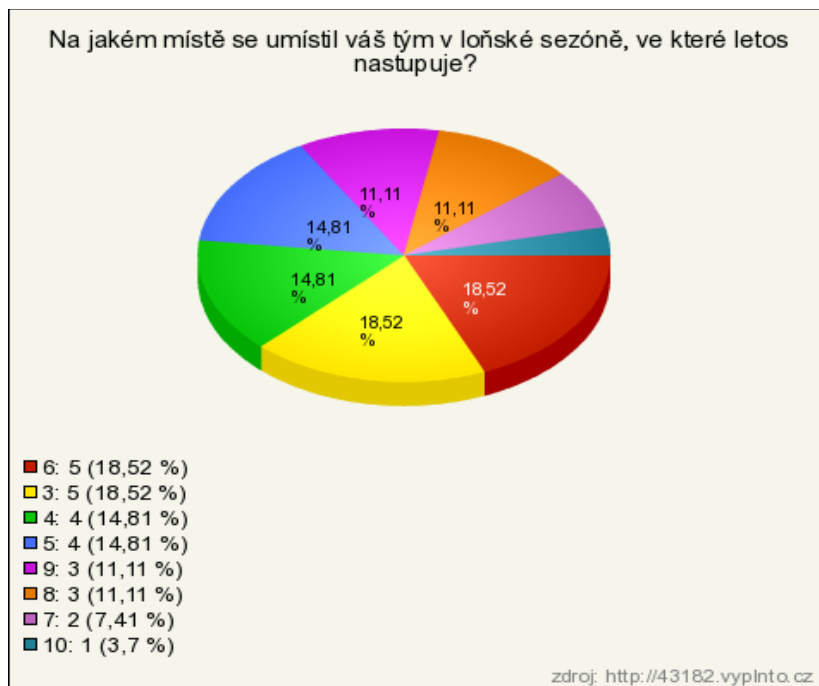
Pro 26 trenérů jsou rozhodující výsledky týmu, pro jednoho trenéra je důležitý herní projev týmu a pro jednoho trenéra plnění povinností.

34. Kdy hodnotíte zápasy týmu?



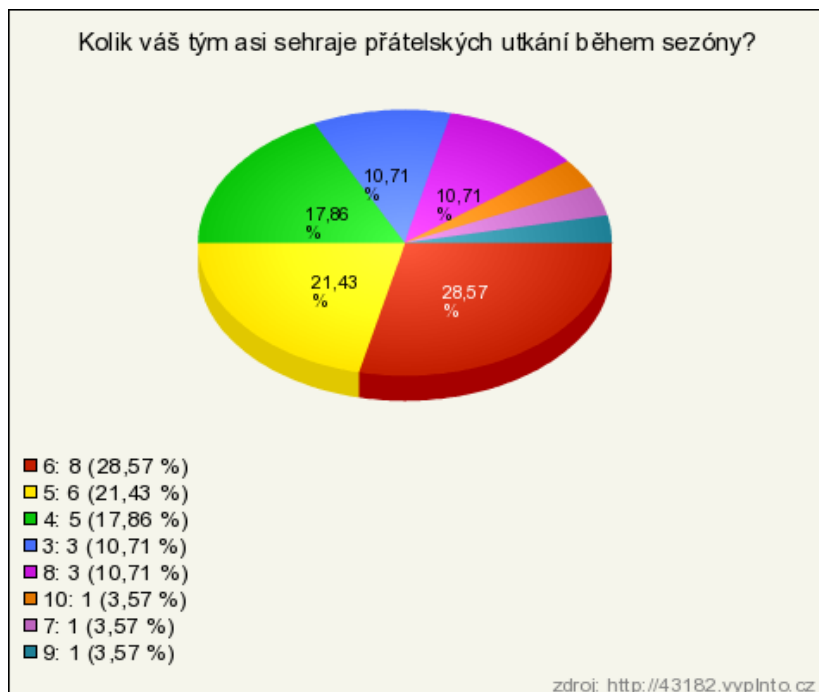
Hodnocení zápasů provádí 20 trenérů na následující tréninkové jednotce a bezprostředně po utkání hodnotí zápas 8 trenérů.

35. Na jakém místě se umístil váš tým v loňské sezóně, ve které letos nastupuje?



Týmy se umístili na různých místech v tabulce od 3 místa až po 10.

36. Kolik váš tým asi sehraje přátelských utkání během sezóny?



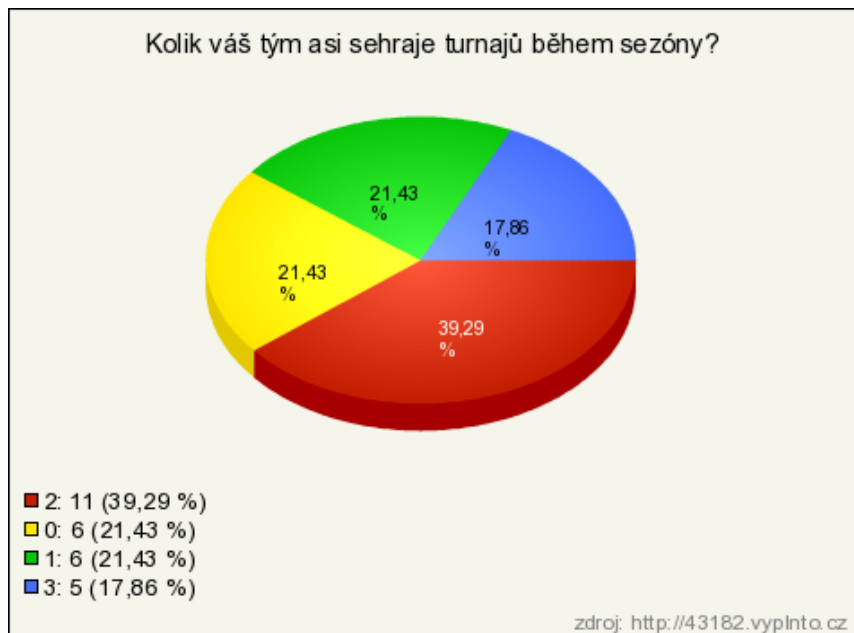
Přátelských utkání sehrají týmy v rozmezí od 3 do 10 utkání.

37. Kolik váš tým asi sehraje mistrovských utkání během sezóny?



Počet mistrovských utkání závisí na výši soutěže, jakou daný tým hraje. Počet se pohybuje od 27 až po 44 utkání.

38. Kolik váš tým asi sehraje turnajů během sezóny?



Turnajů sehraje během sezóny 6 týmů jeden, dva turnaje sehraje 11 týmů, 3 turnaje 5 týmů a 6 týmů žádný turnaj.

39. Jakou by podle vás měli mít hráči v tomto věku pauzu mezi letní přípravou a nástupem na led?



Trenéři se shodli, že pauza mezi letní přípravou a nástupem na led by měla být jeden měsíc.

40. Zadáváte hráčům individuální tréninkové plány?



Individuální tréninkové plány zadává hráčům 12 trenérů, 16 trenérů individuální plány hráčům nezadává.

41. V jakém týdenním rozsahu individuální plány zadáváte?



Individuální tréninkové plány jsou hráčů zadávána 2x týdně od 11 trenérů, více krát týdně individuální tréninkové plány zadává jeden trenér a 16 trenérů individuální tréninkové plány nezadává.

5 ZÁVĚREČNÁ ČÁST

5.1 Dotazníková metoda

5.2 Výsledky dotazníků pro školy

V prvním dotazníku jsem se zaměřil na zmapování přístupu jednotlivých škol k hokejistům dorosteneckých kategorií studujících na jejich škole. Na dotazník mi odpovědělo 31 škol. Z celkového počtu bylo 7 škol 22,58 % základních, na kterých studují žáci hrající za věkovou kategorii mladšího dorostu.

Ze středních odborných škol se mi vrátilo, 7 dotazníků 22,58 % dále 7 dotazníků 22,58 % z gymnázií z učilišť se mi vrátilo 6 dotazníků 19,35 % a učiliště s maturitou odpověděli ve 4 dotaznících 12,9 %. Na všech dotazovaných školách studovali žáci, kteří jsou aktivními hokejisty v dorosteneckých kategoriích ledního hokeje tedy 31 škol, což bylo 100 %. Všechny dotazované školy mají přehled o počtu studujících žáků na jejich škole. Největší počet studujících hokejistů byl na základních školách, protože některé základní školy zapojené do výzkumu jsou tzv. hokejové. Průměr studujících hráčů je 6,41 % minimální počet studujících hráčů byl 2 hráči. Maximální počet hokejistů na studujících na jedné škole byl 42 hráčů. Další otázka byla zaměřena na to, jestli škola má přehled o úrovni soutěže, kterou hráči navštěvující jejich školu hrají. V 66,67 % (20 škol) znají úroveň soutěže, ve které daný žák působí 33,33 % (10 škol) nezná úroveň soutěže, kterou jejich žáci hrají. V jednom případě nebyla otázka odpovězena. V otázce poskytování úlev žákům z vyučování převážná část škol žákům umožňuje uvolnění na tréninkovou jednotku nebo soutěžní utkání a to v 29 případech tedy 93,55 % pouze ve dvou případech 6,45 % škol svým žákům úlevy z vyučování neumožňuje. Individuální studijní plány pro své žáky umožňuje 16 z dotazovaných škol, tedy 51,61 % ve zbylých 15 případech tedy 48,93 % škol individuální plány žákům nenabízí a považují uvolňování na jednotlivé tréninkové jednotky a soutěžní utkání jako dostatečné. Podrobný přehled o studijních výsledcích žáků, hokejistů mají ve 14 případech 45,16 %, kdy žáka pravidelně sledují a mají podrobný přehled o jeho studijních výsledcích. 17 škol 54,84 % odpovědělo, že žáky hokejisty nijak podrobně nesledují. Studijní průměry na jednotlivých školách se pohybují v rozmezí od

dvou do čtyř. 17 škol 54,84% má studijní průměr nad dvě celé, 13 škol 41,94 % má studijní průměr nad 3 celé a v jednom případě 3,23 % se studijní průměr pohyboval okolo 4 celých. Ze zjištěných dat byl celkový průměr 2,45 minimální průměr byl dvě celé a maximální průměr byl tři celé. V otázce jestli se výsledky žáků, kteří aktivně hrají lední hokej v dorostenecké kategorii, se liší od průměrných výsledků dané školy, odpovídaly školy takto. 14 školy 45,16 % odpovědělo, že se studijní výsledky od průměru neliší. U 6 škol 19,35 % se studijní výsledky spíše neliší. V 9 školách 29,03 % se studijní výsledky těchto žáků spíše liší ať už v kladné nebo záporné hodnotě. Pouze dvě školy 6,45 % odpovědělo, že se studijní výsledky ať už kladně nebo záporně liší od studijního průměru na dané škole. V poslední otázce jsem se zaměřil na to, jestli někdo z hokejového klubu ve kterém hráči působí, projevuje zájem o jejich studijní výsledky. V celých 29 případech 93,55 % školy odpověděli, že o studijní výsledky žáků, hokejistů se nikdo nezajímá. Jen pouze dva případy, kdy se zajímá o studijní výsledky trenér 3,23 %, a klub 3,23 % odpověděli dvě školy.

5.3 Výsledky dotazníků pro hráče dorosteneckých kategorií

Druhý dotazník byl určen pro hráče ledního hokeje dorostenecké kategorie mladšího

a staršího dorostu. Od hráčů jsem získal 35 dotazníků ze všech tří výkonnostních úrovní tedy krajské ligy, ligy mladšího a staršího dorostu a extraligy mladšího a staršího dorostu. Z 35 dotazovaných hráčů působí 12 hráčů 35,29 % v krajské lize dorostu, 11 hráčů 32,35 % působí v mladším dorostu a 11 hráčů 32,35 % působí v kategorii staršího dorostu. Rozdělení do výkonnostních skupin bylo 12 hráčů 35,29 %, nastupuje v krajské lize, 11 hráčů 32,35 % nastupuje v lize mladšího a staršího dorostu a 11 hráčů 32,35 % nastupuje v extralize mladšího a staršího dorostu. Počet tréninkových jednotek se lišil s výkonnostní úrovní. Jednu až dvě tréninkové jednotky má 9 hráčů 26,47 %, tři až čtyři tréninkové jednotky má 7 hráčů 20,59 %, dvě až tři tréninkové jednotky má 7 hráčů 20,59 %, čtyři a více tréninkových jednotek má 6 hráčů 17,65 % a tři tréninkové jednotky má pět hráčů 14,71 %. V otázce zameškávání vyučování z důvodu tréninkových jednotek 20 hráčů 58,82 % odpovědělo, že školní vyučování občas zameškávají, 14 hráčů 41,18% odpovědělo, že školní docházku zameškávat nemusí. Individuální tréninkové plány od trenéra pravidelně

dostává jen 12 z dotázaných hráčů tedy 36,36 % a větší část 21 hráčů 63,64 % během týdenního cyklu individuální tréninkové plány nedostává. Počet soutěžních utkání, která hráči dorosteneckých kategorií sehrají, se liší podle úrovně soutěže, jakou hrají. Hráči extraligy a ligy odehrají během týdne dvě utkání, odpovědělo 23 hráčů 67,65 %, hráči krajské ligy odehrají jedno utkání týdně a to odpovědělo 11 hráčů 32,35 %. V otázce sedm jsem se zaměřil na dřívější uvolňování z vyučování. Z důvodu dřívějšího odjezdu na soutěžní utkání je dříve nebo úplně uvolňováno 19 hráčů 61,29 % naopak není uvolňováno 12 hráčů 38,71 %. Žáci dorosteneckých kategorií studují různé školy. V mladším dorostu mohou žáci ještě navštěvovat poslední ročník základní školy. Proto v dotazníku odpověděli 4 hráči 12,12 %, že jsou žáky základní školy. Střední odbornou školu navštěvuje 13 dotázaných 39,39 %, gymnázium navštěvuje 7 hráčů 21,21 %, učiliště s maturitou studuje 5 hráčů 15,15 % a na učilišti studují 4 hráči 12,12 %. Na to jestli tréninkové a zápasové zatížení nějak ovlivňuje, hráči při jejich přípravě do školy odpovědělo 22 hráčů 64,71 %, že toto zatížení jejich přípravu nijak nezatěžuje. Zbytek dotázaných tedy 12 hráčů 35,29 % odpovědělo, že tréninkové a zápasové zatížení jejich přípravu do školy ovlivňuje. S tréninkovým a zápasovým zatížením je spojena únava. Největší počet respondentů 22 hráčů 64,71 % odpovědělo, že na sobě žádnou změny nepocítují. Deset hráčů 29,41 % odpovědělo, že se cítí ve škole při vyučování unavený/ospalý. A dva hráči 5,88 % odpověděli, že pocítují jinou formu únavy při školním vyučování. Tréninky některých klubů bývají v časných odpoledních hodinách v otázce jedenáct jsem se ptal, jestli mají hráči problém stíhat tréninkové jednotky, když skončí jejich vyučování, 21 hráčů 63,64 % nemá problém stihnout tréninkovou jednotku, když skončí ve škole, 12 hráčů 36,36 % má problém po skončení vyučování stíhat začátek tréninkové jednotky. Ranní tréninkové jednotky má ve svém klubu 11 hráčů 32,35 % a 23 hráčů 67,65 % ranní tréninkové jednotky v dorosteneckém věku nemá. Některé kluby převážně v extralize mají tréninkové jednotky i v dopoledních hodinách proto jsem se v další otázce zaměřil, jestli mají hráči problém po ranní tréninkové jednotce stihnout vyučování. Větší část 22 hráčů 66,67 % odpovědělo, že nemají problém stíhat vyučování, naopak 12 hráčů 33,33 % odpovědělo, že jim dělá problém stihnout vyučování po ranním tréninku. Důležitou součástí sportovní činnosti jsou zdravotní lékařské prohlídky u sportovního lékaře, který hodnotí stav hráče a vystavuje povolení pro aktivní činnost. Na otázku jestli máte v klubu pravidelné zdravotní prohlídky, odpověděli všichni hráči 24, 100 %, že lékařské prohlídky mají. V poslední

otázce jsem se hráčů ptal, jestli mají mimo lékaře, u kterého absolvují zdravotní prohlídku před sezónou ještě jiného sportovního lékaře, který sleduje jejich zdravotní stav 11, hráčů 32,35 % odpovědělo, že ano. Zbytek 23 hráčů odpovědělo, že jejich stav sleduje jen jeden sportovní lékař.

5.4 Výsledky dotazníků pro trenéry dorosteneckých kategorií

Závěrečný třetí dotazník jsem poslal trenérům, kteří trénují dorosteneckou kategorii. Celkem jsem zpět dostal 28 vyplněných dotazníků. Z toho bylo 13 dotazníků 46,43 % kategorie mladší dorost, 10 dotazníků 35,71 % starší dorost a nakonec 5 dotazníků 17,86 % kategorie dorost tedy krajské ligy dorostu. Věkové rozmezí trenérů bylo následující ve věkovém rozmezí 25 – 30 let 3 trenéři, 31 – 35 let 3 trenéři, 36 – 41 let 5 trenérů, 42 – 47 let 10 trenérů a 48 a více let 7 trenérů. V další otázce jsem se trenérů ptal, jakou mají trenérskou licenci nejvyšší licenci tedy „A“ má 15 trenérů 53,57 % druhou nejvyšší licenci „B“ má 11 trenérů 39,29 % a nejnižší licenci „C“ měli 2 trenéři 7,14 %. Otázka, jestli byli trenéři sami aktivními hráči, byla odpovězena 26 trenéry 92,86 %, že byli sami aktivními hráči ledního hokeje a pouze ve dvou případech 7,14 % trenéři odpověděli, že nebyli sami aktivními hráči. Rozdělení výkonnostní úrovně bylo 12 trenérů 42,86 %, trénuje extraligový tým dorostenecké kategorie, 1. ligu trénuje 11 trenérů 39,29 % a v nejnižší soutěži krajské ligy dorostu trénuje 5 trenérů 17,86 %. U otázky na počet hráčů v jednotlivých družstvech jsem se setkal velkou škálou odpovědí. Nejvíce hráčů 25 má jeden trenér 3,57 %, 24 hráčů má 6 trenérů 21,43 %, 23 hráčů mají 4 trenéři 14,29 %, 22 hráčů má 1 trenér 3,57 %, 16 hráčů mají 4 trenéři 14,29 %, 15 hráčů má 1 trenér 3,57 % 14 hráčů má 7 trenérů 25 % 13 hráčů mají 3 trenéři 10,71 % a dokonce jeden tým 3,57% má pouze 12 hráčů. Na otázku jak dlouho působíte v ledním hokeji jako trenér nejvíce 6 trenérů 21,43% odpovědělo, že jako trenér působí 5 let, 5 trenérů 17,86 % odpovědělo, že trénují 8 let, 4 trenéři 14,29 % trénuje 6 let, 3 trenéři 10,71 % trénuje 12 let, 3 trenéři 10,71 % trénují 9 let, 2 trenéři 7,14 % působí v ledním hokeji jako trenéři 14 let, 2 trenéři 7,14 % trénují 15 let, nejvíce let a to shodně 25 let trénují dva trenéři 7,14 % a jeden trenér 3,57 % trénuje 4 roky. Na otázku jestli se trenéři trénováním živí nebo při trénování ještě pracují, odpovědělo 15 trenérů 53,37 %, že při trénování ještě pracují a 13 trenérů 46,43 % je profesionálních a trénováním se živí. Na pomoc s trénováním má 14 trenérů 50 % asistenta, 11 trenérů 39,29 % má na pomoc s trénováním asistenty a tři trenéři 10,71 % nemají žádného asistenta. Přípravě tréninku věnuje čas 11 trenérů 39,29 % 20 minut, 6 trenérů 21,43 % se na tréninkové jednotky připravuje 15 minu, 5 trenérů 17,86 % se na tréninkové jednotky připravuje v délce 25 minut, 3 trenéři 10,71 % se připravují 10 minut, jeden trenér 3,57 % se připravuje 40 minut, jeden trenér 3,57 % se připravuje 5 minut a

jeden trenér 3,57 % si dělá přípravu tréninkové jednotky, která mu zabere 30 minut. Podobné to je i s přípravou na utkání, na které se všichni trenéři připravují. Největší počet 10 trenérů 35,71 % se na utkání připravuje v délce 20 minut, 6 trenérů 21,43 % se připravuje na utkání 15 minut, 5 trenérů 17,86 % se připravuje na utkání 25 minut, 4 trenéři 14,29 % se připravují na utkání 10 minut, jeden trenér 3,57 % se připravuje na utkání 40 minut, jeden trenér 3,57 % se připravuje jen 5 minut a poslední jeden trenér 3,57 % se na utkání připravuje 30 minut. Délky tréninkových jednotek se pohybují od jedné hodiny do jedné a půl hodiny. Jednohodinovou tréninkovou jednotku má 8 trenérů 28,57 %, trénink v délce jedna hodina a patnáct minut má největší počet 18 trenérů 64,29 % a tréninkovou jednotku v délce hodina a půl mají 2 trenéři 7,14 %. S délkou tréninkové jednotky je spokojeno 24 trenérů 88,89 % a 3 trenéři 11,11 % mají výhrady k délce tréninkové jednotky. Inspiraci při tvorbě tréninkových jednotek, čerpají trenéři z různých zdrojů z vlastních zkušeností, čerpá 24 trenérů 85,71 %, nové poznatky od jiných trenérů čerpá 20 trenérů 71,43 %, internet je zdrojem informací pro 19 trenérů 67,86 %, z knih čerpá 16 trenérů 57,14 %, pro 15 trenérů 53,57 % je zdrojem televize a jeden trenér 3,57 % má jiné zdroje informací. V další otázce mě zajímalo, jestli si trenéři myslí, že je v dorosteneckých kategoriích nedostatek hráčů. Z dotazovaných 20 trenérů 71,43 % si myslí, že je nedostatek hráčů. Zbývajících 8 trenérů si myslí, že není nedostatek hráčů v dorosteneckých kategoriích. Sportovní lékař, ke kterému chodí hráči na pravidelné lékařské kontroly je v některých klubech jejich součástí, proto 13 trenérů 46,43 % odpovědělo, že mají svého sportovního lékaře a 15 trenérů 53,57 % odpovědělo, že sportovního lékaře nemají. Uvolňovat hráče kvůli tréninkovým jednotkám ze školní docházky musí 12 trenérů 44,44 % a 15 trenérů 55,56 % hráče ze školní docházky uvolňovat nemusí, tréninkové jednotky bez problémů stíhají. Naopak na soutěžní utkání musí z důvodu toho, že v dorostenecké kategorii probíhají zápasy i v týdnu, uvolňovat z vyučování své hráče 23 trenérů 82,14 %. Nejvíce ze školní docházky uvolňují hráče v 11 případech rodiče 32,29 %, v 6 případech 21,43 % trenér uvolňuje hráče sám, v 6 případech 21,43 % vyřizuje uvolnění hráčů klub a 5 trenérů 17,86 % odpovědělo, že není potřeba uvolňovat hráče ze školního vyučování kvůli soutěžním utkáním.

Druhá část dotazníku byla zaměřená na organizaci tréninkových jednotek. Zahřátí v úvodu tréninkové jednotky provádí 16 trenérů 59,26 % osobně, v 11 případech 40,74 % provádí

zahřátí před začátkem tréninkové jednotky sami hráči. Během zimního období zapojují trenéři i suché tréninkové jednotky. 11 trenérů 39,29 % má suchou tréninkovou jednotku 1x týdně, 10 trenérů 35,71% nezařazuje tréninkovou jednotku během zimního období vůbec. 7 trenérů 25 % přidává dvě tréninkové jednotky na suchu. Tréninkovou jednotku na ledě má převážná část 17 trenérů 60,71 % 3x v týdnu, čtyři tréninkové jednotky na ledě mají 4 trenéři 14,29 %, pouze dvě tréninkové jednotky v týdnu mají 4 trenéři 14,29 %. Více než čtyři tréninkové jednotky během týdne mají tři trenéři 10,71 %. Všichni dotazovaní trenéři v dorosteneckých kategoriích trénují přesilové hry. Četnost trénování přesilových her během týdenního cyklu 18 trenérů 64,29 % trénuje přesilové hry 1x týdně a 10 trenérů 35,71 % zapojuje nácvik přesilových her do tréninkové jednotky 2x týdně. Čas strávený nácvikem přesilových her se u 21 trenérů 75 % pohybuje v rozmezí od 10 do 15 minut. Méně než 10 minut stráví nácvikem přesilových her 7 trenérů 25 %. S trénováním hry v oslabení se na tréninkových jednotkách zabývá 15 trenérů 55,56 % a naopak 12 trenérů 44,44 % hru v oslabení vůbec netrénuje. Nějaký herní systém používá 22 trenérů 81,48 % bez herního systému je 5 trenérů 18,52 %. Možnost regenerace, kterou by pro své hráče zajišťoval klub má k dispozici 15 trenérů 53,57 % naopak 13 trenérů 46,43 %, nemá pro své hráče možnost regenerace. Speciální tréninkové jednotky během zimní přípravy pro obránce do svého tréninku zapojuje 18 trenérů 66,67 %, zbylých 9 trenérů 33,33 % speciální tréninky pro obránce do tréninku nezapojuje. Speciální tréninkové jednotky pro útočníky používá v zimní přípravě 19 trenérů 67,86 %. Tréninkové jednotky pro útočníky nemá 9 trenérů 32,17 %. Důležitou činností jsou i tréninkové jednotky pro brankáře. Tyto tréninkové jednotky jsou v 18 klubech 66,67 % a 9 klubů speciální tréninkové jednotky pro brankáře nemá. Jeden trenér na otázku neodpověděl. Tyto speciální tréninkové jednotky pro brankáře v 18 případech 64,29 % vede klubový trenér brankářů. V 10 případech 35,71 % kluby nemají tréninky brankářů. V otázce co je rozhodující pro trenéra 26 trenérů 92,86 % odpovědělo, že jsou pro ně důležité výsledky mužstva v jednom případě 3,57 % trenér odpověděl, že je pro něho důležitý projev mužstva a v jednom případě 3,57 % trenér odpověděl, že je pro něho důležité plnění povinností jednotlivých hráčů. Hodnocení zápasů provádí 20 trenérů 71,43 % na následující tréninkové jednotce po opadnutí emocí a 8 trenérů 28,57 % hodnotí zápasy týmu hned po skončení zápasu. V další otázce mě zajímalo umístění daného týmu, který dotazovaný trenér trénuje v tomto roce, 5 trenérů 18,52 % skončilo na 6 místě v tabulce. Na třetím místě v tabulce skončilo 5 trenérů 18,52 %, 4

místo obsadili 4 trenéři 14,81 %, páté místo obsadili 4 týmy 14,81 %, tři týmy 11,11 % skončily na devátém místě. Na osmém místě v tabulce skončily tři týmy 11,11 %, sedmé místo obsadily dva týmy 7,41 % a na desátém místě skončil jeden tým 3,7 %. Počet přátelských utkání během sezóny se poměrně lišil. Nejvíce 8 trenérů 28,57 % odpovědělo, že během sezóny sehraje jejich tým 8 přípravných utkání. Pět trenérů 21,43 % odpovědělo, že sehraje 6 přípravných utkání, čtyři trenéři odpověděli, že sehraje 5 přípravných utkání, tři přípravná utkání sehraje 3 trenéři 10,71%, osm přípravných utkání se svým týmem sehraje 3 trenéři 10,71%, nejvíce deset přípravných utkání sehraje jeden trenér 3,57 %, 7 přípravných utkání jeden trenér 3,57 % a poslední trenér 3,57 % sehraje se svým týmem 9 přípravných utkání. Počet mistrovských utkání se u jednotlivých trenérů lišil podle toho, jakou soutěž jejich tým hraje a jestli jde o mladší dorost nebo o starší dorost. Nejvíce 12 trenérů 42,86 % odpovědělo, že se svým týmem sehraje během sezóny 36 soutěžních utkání. 6 trenérů 21,43 % sehraje během sezóny 44 soutěžních utkání. Pět trenérů 17,86 % sehraje se svým týmem 38 soutěžních utkání a posledních pět trenérů 17,86 % sehraje během sezóny 27 soutěžních utkání. Turnajů se během sezóny zúčastní 11 týmů 39,29 % a sehraje dva turnaje, 6 týmů 21,43 % se turnajů nezúčastní vůbec. Jeden turnaj během sezóny absolvuje 6 týmů 21,43 % a pět týmů 17,86 % absolvuje dokonce turnaje tři. Podle trenérů by měli mít hráči v dorosteneckém věku pauzu mezi letní přípravou a nástupem na led jeden měsíc. Na této otázce se shodli všichni trenéři 100 %. Otázka na zadávání individuálních tréninkových plánů byla odpovězena 16 trenéry 57,14 % záporně, tedy tito trenéři individuální tréninkové plány nezadávají. Naopak 12 trenérů 42,86 % tréninkové plány svým svěřencům zadává. Četnost zadávání individuálních plánů dva krát týdně byla u 11 trenérů 39,29 %, více krát týdně zadává individuální tréninkové plány jeden trenér 3,57 % a 16 trenérů 57,14 % individuální plány nezadává.

5.5 Diskuse

Výsledky dotazníkové metody, která byla použita, přinesla řadu zajímavých výsledků. V prvním dotazníku pro školy jsem se zaměřil na zmapování přístupu škol k hráčům, kteří studují na těchto školách. V dotazníku byly zastoupeny všechny střední školy a navíc díky mladšímu dorostu, za který mohou hrát ještě hráči devátého ročníku také základní škola. Přístup škol k hráčům je poněkud benevolentnější, než tomu bylo v minulých letech. Školy v mnoha případech vychází hráčům vstříc a někdy i více než by bylo vhodné pro jednotlivé hráče. Můžeme vidět, že školy dávají individuální studijní plány v případech, kde to není vůbec nutné. Školy měly poměrně velký přehled o studujících žácích na jejich škole. Výkonnostní úroveň znala většina škol. Úlevy z vyučování poskytuje přes 90% škol. S tím spojené individuální plány nabízí svým žákům přes 50 % škol. I přes velké tréninkové a zápasové zatížení se u některých týmů výsledky hráčů ledního hokeje neliší od studijního průměru školy. Velice zajímavé bylo, že v 93 % školy odpověděly, že o studijní výsledky žáků se z dotazovaných klubů nikdo nezajímá. Jen dva případy, kdy se o studijní výsledky zajímá klub a trenér jsou poměrně málo. Výsledky potvrdily, že pro trenéry potažmo klub je na prvním místě to, jak jejich tým hraje a jaké výsledky má než to, jak si vedou jejich hráči ve studiu.

Druhý dotazník pro hráče dorostenecké kategorie byl rozdělen na tři výkonnostní úrovně dorostu, který hraje krajskou ligu ledního hokeje, a jeho hráči jsou hráči tří ročníků. Druhá je úroveň 1. ligy mladšího dorostu a staršího dorostu. V mladším dorostu nastupují hráči dvou věkových kategorií a ve starším dorostu nastupují také hráči dvou věkových kategorií. Dotazovaní hráči byli zastoupeni ve všech výkonnostních úrovních dorosteneckých kategorií. Na základě toho se u jednotlivých hráčů lišil počet tréninkových jednotek během týdne v zimní přípravě. Týmy vyšší výkonnostní úrovně mají do tréninkového týdne zařazeny k tréninkům na ledě také tréninkové jednotky na suchu a navíc dostávají od svých trenérů individuální tréninkové plány. Se zvyšující se výkonnostní úrovní také hráči častěji zameškávají školní vyučování. V mladší a starším dorostu, který hraje první ligu jde o zameškání školní docházky převážně kvůli soutěžním utkáním, která probíhají i v týdnu. U týmů hrající nejvyšší soutěž extraligu mladšího a staršího dorostu dochází k zameškání

školní docházky v důsledku tréninkových jednotek, které bývají v dopoledních hodinách. U hráčů působících v krajské soutěži není tréninkové a zápasové zatížení, aby muselo docházet k zameškávání školní docházky. Můžeme tedy vidět, že se zvyšující se úroveň soutěže se zvyšuje zatížení jednotlivých hráčů. Dotazník potvrdil, že někteří hráči během školního vyučování cítí únavu, ale větší část hráčů odpověděla, že žádné změny nepocítuje a necítí se během školního vyučování unaveni. V souladu se soutěžním řádem dorosteneckých soutěží musí všichni hráči před začátkem soutěže projít před zahájením sezóny lékařskou prohlídkou u sportovního lékaře, který udělí hráčům povolení nastupovat v dorostenecké soutěži. U některých hráčů můžeme vidět, že mají ještě svého lékaře, který sleduje jejich zdravotní stav během sezóny.

Nejobsáhlejší byl dotazník pro trenéry ledního hokeje dorosteneckých kategorií, od kterých jsem získal nejvíce informací. Trenérské zastoupení bylo ze všech výkonnostních kategorií dorostenecké kategorie, díky kterému jsem mohl porovnat jednotlivé úrovně dorostenecké kategorie. Všichni trenéři působící v dorosteneckých kategoriích mají za sebou trenérskou praxi a všichni trenéři jsou kvalifikovaní. Každý trenér musí mít trenérskou licenci, se zvyšující se úrovní soutěží můžeme vidět vyšší trenérské osvědčení. V extraligových týmech působí trenéři s licenci „A“ v prvoligových s licenci „A“ a „B“ a v krajské soutěži působí trenéři s licenci „B“ a „C“. Většinou byli trenéři sami aktivními hokejisty, jen ve dvou případech jsem se setkal s trenéry, kteří sami lední hokej aktivně nehráli. Týmy, ve kterých trenéři působí, mají rozdílný počet hráčů. Největší počet mají extraligové týmy, které si stahují hráče nejen z blízkého okolí, ale i tím se stává, že prvoligové a krajské týmy nemají dostatek hráčů. Celkově můžeme vidět, že v dorosteneckých kategoriích je úbytek hráčů. Úbytek je nejen v ledním hokeji, ale i v jiných sportech. Proto i na otázku jestli si trenéři myslí, že je v dorosteneckých kategoriích nedostatek hráčů odpověděli, že ano. Jen u trenérů extraligových týmů byla odpověď, že je hráčů dostatek. Menší kluby působící v nižších soutěžích jsou na tom opačně. Extraligové soutěže jsou z hlediska času náročnější, a proto trenéři působící v této soutěži jsou profesionálové a mají na pomoc jednoho i více asistentů, který jim pomáhá s tréninkem a při zápasech. V krajských soutěžích, ale i v prvoligových soutěžích se objevují trenéři, kteří asistenta nemají a trénují sami. Pozitivní zjištění bylo, že se všichni trenéři na tréninkové jednotky a zápasy připravují. V extraligových týmech je to poněkud jednodušší.

Na tréninkových jednotkách díky dostatku hráčů mají možnost připravené tréninkové jednotky realizovat v celém rozsahu.

U prvoligových a krajských týmů musí trenér často improvizovat, protože se mu stane, že na tréninkové jednotce nemá dostatečný počet hráčů. Extraligové kluby mají z pravidla delší tréninkové jednotky a to ze dvou důvodů, mají dostatek hráčů a větší počet financí než v menších klubech. Zápasové zatížení je v prvoligových a extraligových soutěžích podobné jen týmy hrající krajskou soutěž sehrají menší počet utkání. Úroveň týmů se liší i přípravě v před sezónní. Extraligové týmy sehrají před začátkem soutěže poměrně velký počet přípravných utkání, který jim slouží k tomu, aby v některých případech vyřadili hráče, kteří nedosahují potřebné výkonnosti. Tito hráči se mohou přesunout do nějakého prvoligového případně krajského týmu. Někdy se ale stává, že tito hráči s hokejem skončí a tím dochází k úbytku hráčů v dorostenecké kategorii. U extraligových týmů můžeme vidět, že během sezóny absolvují řadu turnajů což je spojené s tím, že mají dostatek hráčů. Prvoligový trenér v období vánoční přestávky svůj tým na žádný turnaj nepřihlašuje a nechá hráče odpočinout, aby nabral síly do zbytku sezóny.

Ze stanovených hypotéz se mi potvrdily všechny, až na jednu viz závěry.

Hypotéza číslo 1: Předpokládám, že hráči vyšších soutěží budou rozsahem tréninku i počtem zápasů o 20 % více zatíženi než hráči v nižších soutěžích.

Tato hypotéza se mi potvrdila, protože hráči vyšších výkonnostních soutěží jsou více zatíženi než hráči nižších výkonnostních soutěží. Nejmenší zatížení mají hráči v krajské lize dorostu, kteří mají během týdne dvě někdy i tři tréninkové jednotky. V lize mladšího a staršího dorostu je naopak pravidlem mít minimálně tři tréninkové jednotky někdy i více plus trenéři v lize dorostu někdy přidávají suché tréninkové jednotky do tréninkového cyklu. V extralize mladšího a staršího dorostu je tréninkové zatížení ještě větší. Počet tréninkových jednotek se pohybuje od tří a více tréninkových jednotek v týdnu. Extraligové týmy často zařazují do svého tréninkového cyklu i ranní tréninkové jednotky a více tréninkových jednotek na suchu během zimní přípravy. Zápasové zatížení je v krajské lize dorostu jeden zápas týdně. V lize a extralize mladšího a staršího dorostu se pohybuje zápasové zatížení dva zápasy týdně a záleží na počtu týmů ve skupině.

Hypotéza číslo 2: Předpokládám, že v souladu se soutěžním řádem budou všichni hráči dorosteneckých kategorií bez rozdílu soutěže pod pravidelnou lékařskou kontrolou. V extraligových soutěžích bude sledování prováděno oddílovým lékařem.

Tato hypotéza se mi potvrdila. Aby hráč dorostenecké kategorie mohl nastoupit do dorostenecké kategorie v krajské lize, lize dorostu nebo extralize dorostu musí absolvovat zdravotní lékařskou prohlídku u sportovního lékaře. Tento lékař vydá hráči potvrzení, jestli je schopen sportovní aktivity a na jaké úrovni. Lékařskou prohlídku je povinen klub shromáždit od všech svých hráčů v dorostenecké kategorii a doložit na svazu ledního hokeje, který poté umožní hráči nastoupit do soutěže. Kluby extraligových soutěží mají svoje sportovní lékaře, kteří sledují zdravotní stav hráčů daného klubu. Ostatní kluby v krajské lize a 1. lize lékaře nemají a hráč si vyšetření zajišťuje sám.

Hypotéza číslo 3: Studijní výsledky hráčů bez rozdílu soutěže se neliší od studijních průměrů škol, které studují.

Hypotéza týkající se studijních výsledků žáků. Na jejich školách bez rozdílu soutěže, jakou hrají úroveň se od studijního průměru ostatních žáků neliší. Hypotéza se potvrdila. Hráči, kteří jsou aktivními hokejisty v dorosteneckých kategoriích tedy dosahují stejných nebo podobných výsledků jako ostatní žáci školy a tudíž jejich sportovní zatížení nemá vliv na jejich studijní výsledky a tedy plnění školní docházky zvládají bez větších problémů.

Hypotéza číslo 4: Předpokládám, že více než 40 % hráčů dorosteneckých kategorií studuje střední odborné školy.

Tato hypotéza se mi nepotvrdila. Ze všech dotazovaných hráčů studuje střední odborné školy 39 % hráčů. Přesto bylo zastoupení hráčů studujících na středních odborných školách největší. Značná část hráčů studuje na gymnáziích. Protože se výzkum týkal i hráčů hrajících za kategorii mladšího dorostu mohou tedy tito navštěvovat ještě školu základní.

Hypotéza číslo 5: Předpokládám, že studijní úlevy jsou poskytovány školami hráčům extraligové úrovně.

Tato hypotéza se mi nepotvrdila. Studijní úlevy jsou dnešními školami poskytovány hráčům nejen v nejvyšší extraligové úrovni, ale i v nižší výkonnostní úrovni a to v 1. dorostenecké lize jak dorostu mladšího tak dorostu staršího přestože tyto dvě soutěže

nejsou z hlediska časového tak náročné. Tréninky mají převážně v odpoledních až večerních hodinách a jediná potřeba uvolňování je občas z pátečního vyučování, kdy musí tým cestovat na venkovní zápas. Přesto jsem se u hráčů setkal s tím, že nejen na extraligové úrovni, ale právě i na té prvoligové mají hráči individuální studijní plány.

Hypotéza číslo 6: Předpokládám, že nedostatek hráčů se bude vyskytovat v krajských soutěžích.

Tato hypotéza se mi potvrdila. Všichni trenéři týmů, kteří vedou tým v krajské soutěži, mají ve svých klubech nedostatek hráčů. Počet jejich hráčů je velmi malý a často mají problém poskládat svůj tým na utkání. S malým počtem hráčů se potýkají i trenéři prvoligových mužstev. Nedostatek hráčů v krajských soutěžích je jedním z faktorů proč tyto kluby nedosahují lepších výsledků a mnohdy nemají ani dostatek hráčů, aby se pokusily o postup do vyšší výkonnostní úrovně.

5.6 Závěry

V této práci jsem se zaměřil na zmapování tréninkového procesu v dorosteneckých kategoriích v ledním hokeji v České republice. U klubů hrajících různou výkonnostní úroveň můžeme vidět rozdíly v časové náročnosti tréninkových jednotek a soutěžních utkáních.

- Nejnáročnější je pro hráče z časového hlediska extraligová soutěž jak v mladším tak starším dorostu. Na této výkonnostní úrovni můžeme vidět poměrně velký počet tréninkových jednotek na ledě, ke kterým jsou přidávány tréninkové jednotky na suchu a i individuální tréninkové plány, které trenéři zadávají svým hráčům. Méně časově náročná je pro hráče první liga mladšího a staršího dorostu.

V první lize klesá počet tréninkových jednotek, ubývá suchých tréninkových jednotek a vůbec jsem se nesetkal, že by trenér v první lize zadával hráčům individuální tréninkové plány. Z časového pohledu je nejméně náročná krajská liga v ledním hokeji. V krajské lize je malý počet tréninkových jednotek, žádné tréninkové jednotky na suchu a žádné individuální tréninkové plány. Soutěžní utkání jsou v extralize a lize dorostu dvakrát v týdnu v krajské lize pouze jedno utkání za týden.

- U hráčů dorosteneckých kategorií je pravidelně sledován zdravotní stav. Každý hráč před zahájením sezóny absolvuje zdravotní prohlídku u sportovního lékaře, který zhodnotí jeho stav. Extraligové kluby mají svoje sportovní lékaře. Někteří hráči jsou během sezóny sledováni ještě jiným sportovním lékařem.
- Tréninkové zatížení v dorosteneckých kategoriích nemá tak velký vliv na studijní výsledky jako v minulých letech. V dnešní době se poněkud snížily požadavky na žáky středních škol, proto většina hráčů odpověděla, že nepocítují, že by tréninkové a zápasové zatížení mělo vliv na jejich studijní výsledky. Jako další faktor, proč nemá tréninkové zatížení vliv na studijní

výsledky, vidím v tom, že většina škol poskytuje úlevy žákům, kteří hrají lední hokej v dorostenecké kategorii.

- Školy také umožňují individuální studijní plány, které žákům plnění povinností značně usnadňují. V některých extraligových týmech mají dokonce sportovní školy, kam se hlásí hráči z blízkého i vzdáleného okolí. Tyto sportovní školy mají upravenou výuku tak, aby hráči stíhali tréninkové jednotky.

Studijní úlevy poskytují školy žákům nejen extraligových týmů. I v prvoligových týmech jsem se setkal s individuálním studijním plánem, nebo uvolňováním. V některých případech tito hráči nechodili na vyučování nejen, když cestovali na soutěžní utkání na soupeřův led, ale vyučování zameškávali i při domácích utkáních, což se jim posléze stalo osudným a musí opakovat ročník.

- Hráči dorostenecké kategorie jsou zastoupeni na středních odborných školách, gymnáziích, učilištích s maturitou, učilištích a dokonce díky mladšímu dorostu i na školách základních. Za mladší dorost mohou nastupovat hráči devátého ročníku základní školy.
- U prvoligových a krajských týmů je nedostatek hráčů. Tyto kluby se potýkají s velkým nedostatkem hráčů. Některé kluby se dokonce musejí spojovat, aby byly vůbec schopné postavit tým v dorostenecké kategorii. V těchto menších klubech odchod dvou až tří kvalitních hráčů do extraligové soutěže znamená velké problémy. Za tyto hráče klub neobdrží žádnou hráčskou náhradu a v počtu jaké tyto prvoligové a krajské týmy hrají, to znamená velké problémy. Bohužel v dnešní době pro hráče není důležité sportovat a trávit svůj volný čas na tréninkových jednotkách a zápasech a proto také často končí s ledním hokejem. Řada hráčů jsou nezodpovědní a nejsou ochotni obětovat ze svého volného času více lednímu hokeji, nebo mají jiné aktivity a lední hokej je u nich až na druhém místě. Další možností je to, že hráče odradí to, v jakém prostředí se

v současné době lední hokej nachází. To znamená, že přednost dostávají hráči, kteří nejsou na tak kvalitativní úrovni, ale mají za sebou někoho, kdo jim v prosazení se v extraligovém klubu pomůže.

Cílem této diplomové práce bylo zmapovat rozsah a obsah tréninkového procesu v ledním hokeji u družstev dorosteneckých kategorií. Díky zvolené dotazníkové metodě jsem tento cíl splnil. Dobře zvolené otázky v dotazníku mi pomohly získat potřebné informace pomocí, kterých jsem mohl dobře zmapovat tréninkové jednotky vybraných družstev dorosteneckých soutěží. Jak se ukázalo, tak v tréninkových jednotkách byl značný rozdíl podle toho, jakou soutěž dané družstvo hraje. Dále jsem zmapoval pomocí dotazníků pro hráče působení tréninkových jednotek a zápasů na jejich studijní výsledky. Pomocí dotazníků pro školy jsem zmapoval studijní výsledky hráčů dorosteneckých kategorií.

Diplomová práce vznikala na základě mého zájmu o lední hokej a o kategorii dorostu, u které se v současné době pohybují. Tato diplomová práce bude mít podle mého názoru přínos pro začínající trenéry v dorostenecké kategorii. Může jim pomoci při práci v této věkové kategorii a připravit se na úskalí spojená s trénováním této věkové kategorie. Jako hlavní důvod si myslím, že by tato práce mohla pomoci trenérům, kteří začínají trénovat v dorostenecké kategorii. Práce je určena nejen pro trenéry, ale i pro ostatní, kteří se zajímají o problematiku této věkové kategorie.

6 SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- 1) BETTMAN, G. *Století hokejových hrdinů*. Bratislava: TIMY, 1999. 206 s. ISBN 80-8065-003-9
- 2) BUKAČ, L., DOVALIL, Z. *Lední hokej*. Praha: Olympia, 1990. 245 s. ISBN 27-053-90
- 3) DOVALIL, J., A KOLEKTIV *Malá encyklopedie sportovního tréninku*. Praha: Olympia, 1982. 239 s. ISBN 27-028-82
- 4) DOVALIL, J., A KOLEKTIV *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia, 2002, 2005. 320 s. ISBN 80-7033-928-4
- 5) CHOUTKA, M., DOVALIL, J. *Sportovní trénink*. Praha: Olympia, 1987. 316 s. ISBN 27-030-87
- 6) KOHLÍKOVÁ, E. *Fyziologie člověka*, Praha: Univerzita Karlova 2004.
- 7) KOLEKTIV ČSTV – PRAHA *Lední hokej pro trenéry IV. třídy*. Praha 1979. 139 s.
- 8) KOSTKA, V., BUKAČ, L., ŠAFAŘÍK, V. *Lední hokej (teorie a didaktika)*. Státní pedagogické nakladatelství Praha: 1986. 188 s. ISBN 14-326-86
- 9) KOSTKA, V. *Moderní hokej*. Praha: Olympia, 1984. 371 s. ISBN 27-045-84
- 10) MACHOVÁ, J. *Biologie člověka pro učitele*, Praha: Univerzita Karlova 2005.
- 11) PAVLIŠ, Z. *Školení trenérů ledního hokeje*. Praha: ČSLH 2003. 323 s. ISBN 80-900063-8-8
- 12) PAVLIŠ, Z., PERIČ, T., NOVÁK, Z., BERÁNEK, J. *Příručka pro trenéry LH 1. část*. Praha: ČSLH 2007. 164 s. ISBN 80-238-2194-6
- 13) PAVLIŠ, Z., PERIČ, T., NOVÁK, Z., MAZANEC, M. *Příručka pro trenéry LH 2. část*. Praha: ČSLH 2000. 271 s. ISBN 80-238-5831-9

- 14) PAVLIŠ, Z. A KOLEKTIV *Příručka pro trenéry LH 3. část*. Praha: ČSLH 2002. 328 s.
ISBN 80-238-8645-2
- 15) PAVLIŠ, Zdeněk, PERIČ, Tomáš. *Abeceda hokejového bruslení*. 1. vyd. Praha: ČSLH 2003. 89 s. ISBN 80-900188-8-2.
- 16) PAVLIŠ, Zdeněk, et al. *Školení trenérů ledního hokeje: Vybrané obecné obory*. 1. vyd. Praha: ČSLH, 2007. 323 s. ISBN 80-900063-8-3.
- 17) PAVLUCH, Lukáš, FROLÍKOVÁ, Kateřina. *Osobní trenér*. 1. vyd. Praha: Grada, 2004. 232 s. ISBN 80-247-0678-4.
- 18) PERIČ, T. *Lední hokej*. Praha: Grada, 2002. 128 s. ISBN 80-247-0472-2
- 19) PERIČ, T. *Hry ve sportovní přípravě dětí*, Praha: Grada, 2004.
- 20) PERIČ, T. *Sportovní příprava dětí*, Praha: Grada, 2004.
- 21) ŠINDEL, Jaromír. *Příprava brankáře v ledním hokeji*. 1. vyd. Praha: ČSLH, 2003. 92 s. ISBN 80-239-1853-2.

Internetové odkazy:

- 22) http://historie.hokej.cz/index.php?view=clanek&lng=CZ&id=0&menu_id=234&open_id=0
- 23) <http://akademiecslh.cz/>
- 24) <http://www.cslh.cz>
- 25) <http://novy.hokej.cz/>

7 PŘÍLOHY

7.1 SEZNAM PŘÍLOH

Příloha 1 – 7.2.1 Dotazník pro školy	89
Příloha 2 – 7.2.2 Dotazník pro hráče dorostenecké kategorie	90
Příloha 3 – 7.2.3 Dotazník pro trenéry dorosteneckých kategorií	93
Příloha 4 – 7.3 Průvodní dopis k dotazníkům	99
Příloha 5 – 7.4 Fotografie staršího dorostu	99
Příloha 6 – 7.5 Ukázka lékařské prohlídky sportovního lékaře.....	100
Příloha 7 – 7.6 Ukázka tréninkové jednotky	101

7.2 DOTAZNÍKY

7.2.1 DOTAZNÍK PRO ŠKOLY

Dotazník pro školní zařízení

1. Jaký typ školy jste?
 - a) Základní škola
 - b) Střední škola
 - c) Gymnázium
 - d) Učiliště
 - e) Učiliště s maturitou
2. Studují u vás žáci, kteří jsou aktivními hokejisty?
 - a) Ano
 - b) Ne
3. Znáte počet hokejistů, který je na vaší škole?
4. Znáte úroveň výkonnosti, jakou žáci hrají?
 - a) Ano
 - b) Ne
5. Poskytujete těmto hráčům úlevy z vyučování?
 - a) Poskytujeme
 - b) Neposkytujeme
6. Jsou na vaší škole možné individuální studijní plány pro sportovce?
 - a) Jsou možné
 - b) Ten typ neumožňujeme
7. Máte podrobný přehled o studijních výsledcích daného žáka?
 - a) Žáka pravidelně sledujeme
 - b) Žák je sledován jako ostatní žáci

8. V jakém rozmezí se pohybuje studijní průměr žáka vaší školy?
9. Liší se výsledky těchto žáků od průměrných výsledků na vaší škole?
- a) Spíše ne
 - b) Ne
 - c) Spíše ano
 - d) Ano
10. Pociťujete ze strany klubu (trenéra) zájem o studijní výsledky jednotlivých hráčů studujících na vaší škole.
- a) Nikdo se o výsledky nezajímá
 - b) Trenér
 - c) Klub

7.2.2 DOTAZNÍK PRO HRÁČE DOROSTENECKÝCH KATEGORIÍ

Dotazník pro hráče

1. Za jakou věkovou skupinu nastupuješ?
- a) Mladší dorost
 - b) Starší dorost
 - c) Dorost
2. Jakou úroveň soutěže hraje tvůj tým?
- a) Krajskou ligu
 - b) 1. ligu
 - c) Extraligu
3. Kolik máte v týdnu tréninkových jednotek?
- a) 1 - 2
 - b) 3 – 4

- c) 2 – 3
 - d) 4 a více
 - e) 3
4. Musíš kvůli tréninkům někdy zameškovávat školní vyučování?
- a) Ano
 - b) Ne
5. Dostáváte od trenéra individuální tréninkové plány?
- a) Ano
 - b) Ne
6. Kolik soutěžních utkání odehrajete během týdne?
- a) 1
 - b) 2
7. Musíš kvůli zápasům zameškovávat vyučování nebo být dříve uvolňován?
- a) Ano
 - b) Ne
8. Jakou školu studuješ?
- a) Základní školu
 - b) Střední školu
 - c) Učiliště s maturitou
 - d) Učiliště
 - e) Gymnázium
9. Ovlivňuje tréninkové a zápasové zatížení tvoji přípravu do školy?
- a) Ano
 - b) Ne

10. Jak se cítíš při školním vyučování? Cítíš únavu atd.?
- a) Žádné změny nepocítuji
 - b) Cítím se unavený/ospalý
 - c) Jiné
11. Máš problém stihnout tréninkové jednotky, když skončíš ve škole?
- a) Ano
 - b) Ne
12. Máte ranní tréninkové jednotky?
- a) Ano
 - b) Ne
13. Dělá ti problém dostat se včas na vyučování po tréninku?
- a) Ano
 - b) Ne
14. Máte v klubu pravidelné lékařské prohlídky?
- a) Ano, máme
 - b) Ne, nemáme
15. Je tvoje výkonnost sledována jiným lékařem než, který provádí lékařské prohlídky pro klub?
- a) Ano
 - b) Ne

7.2.3 DOTAZNÍK PRO TRENÉRY DOROSTENECKÝCH KATEGORIÍ

Dotazník pro trenéry

1. Jakou věkovou kategorii dorostu trénujete?
 - a) Dorost
 - b) Mladší dorost
 - c) Starší dorost

2. Jaký je váš věk?

3. Jaká je vaše trenérská licence?
 - a) „A“
 - b) „B“
 - c) „C“

4. Byl jste sám aktivním hráčem ledního hokeje?
 - a) Ano
 - b) Ne

5. V jaké výkonnostní soutěži působí tým, který trénujete?
 - a) Krajská liga
 - b) 1. Liga
 - c) Extraliga

6. Kolik má vaše družstvo hráčů?

7. Jak dlouho působíte jako trenér ledního hokeje?

8. Je to vaše zaměstnání, nebo při trénování ještě pracujete?
- a) Zaměstnání
 - b) Ještě pracuji
9. Kdo vám pomáhá s tréninkem?
- a) Asistent
 - b) Asistenti
 - c) Někdo jiný
10. Kolik času věnujete přípravě tréninků?
11. Kolik času věnujete přípravě na mistrovské utkání?
12. Jak dlouhé jsou vaše tréninkové jednotky?
- a) 1 hod
 - b) 1,15 hod
 - c) 1,30 hod
13. Jste spokojen s délkou vaší tréninkové jednotky?
- a) Ano
 - b) Ne
14. Z čeho čerpáte inspiraci při tvorbě vašich tréninkových jednotek? Vlastní zkušenosti, knihy
- a) Knihy
 - b) Internet
 - c) Televize
 - d) Od jiných trenérů
 - e) Z vlastních zkušeností
 - f) Jiné

15. Myslíte si, že je v dorosteneckých kategoriích nedostatek hráčů?
- a) Ano
 - b) Ne
16. Má váš klub svého sportovního lékaře, ke kterému hráči docházejí?
- a) Ano
 - b) Ne
17. Musí váš klub uvolňovat hráče kvůli tréninkovým jednotkám?
- a) Ano
 - b) Ne
18. Musí váš klub uvolňovat hráče kvůli soutěžním utkáním?
- a) Ano
 - b) Ne
19. Kdo uvolňuje hráče z vyučování?
- a) Klub
 - b) Rodiče
 - c) Trenér
20. Zahřátí a protažení vedete osobně nebo hráči?
- a) Osobně
 - b) Hráči sami
21. Kolikrát týdně máte během zimního období tréninkovou jednotku na suchu?
- a) 1 x
 - b) 2x
 - c) 0x

22. Kolikrát týdně máte tréninkovou jednotku na ledě?

- a) 2x
- b) 3x
- c) 4
- d) více krát

23. Trénujete přesilové hry?

- a) Ano
- b) Ne

24. Jak často trénujete přesilové hry?

- a) 1x týdně
- b) 2x týdně

25. Kolik času věnujete tréninku přesilových her?

- a) 10 – 15 min
- b) 20 a více
- c) méně než 10 min

26. Trénujete hru v oslabení?

- a) Ano
- b) Ne

27. Používáte nějaký systém hry při utkání?

- a) Ano
- b) Ne

28. Máte možnost regenerace pro hráče v sezóně a v létě?

- a) Ano
- b) Ne

29. Máte nějaký speciální trénink během zimní a letní přípravy pro obránce?

- a) Ano
- b) Ne

30. Máte nějaký speciální trénink během zimní a letní příprav pro útočníky?

- a) Ano
- b) Ne

31. Máte možnost speciálních brankařských tréninků?

- a) Ano
- b) Ne

32. Kdo vede speciální tréninky brankářů?

- a) Klubový trenér brankářů
- b) Jiný trenér

33. Co je pro vás rozhodující?

- a) výsledky mužstva
- b) herní projev mužstva
- c) plnění povinností

34. Kdy hodnotíte zápasy?

- a) bezprostředně po skončení zápasu
- b) na následujícím tréninku

35. Jak se umístil váš tým v loňské sezóně, ve které letos nastupuje?

36. Kolik váš tým asi sehraje přátelských utkání během sezóny?

37. Kolik váš tým asi sehraje mistrovských utkání během sezóny?

38. Kolik váš tým asi sehraje turnajů během sezóny?

39. Jakou by podle vás měli hráči v tomto věku mít pauzu mezi letní přípravou a nástupem na led?

- a) 1 měsíc b) 2 měsíce c) jinou

40. Zadáváte hráčům individuální tréninkové plány?

- a) Ano b) Ne

41. V jaké týdenní m rozsahu individuální plány zadáváte?

- a) Nezadáváme b) 1x týdně c) 2x týdně

7.3 PRŮVODNÍ DOPIS K DOTAZNÍKŮM

Dobrý den,

jmenuji se Tomáš Jobek a jsem studentem posledního ročníku pedagogické fakulty Univerzity Karlovy v Praze. Součástí mého studia je sepsání diplomové práce, pro kterou jsem si zvolil téma „Specifika tréninkového procesu v ledním hokeji u družstev dorosteneckých kategorií“. Ve své práci se zabývám organizací tréninkové jednotky a o práci s hráči této věkové kategorie. Proto bych Vás chtěl požádat o vyplnění krátkého dotazníku. Dotazník je zcela anonymní a vyplněné odpovědi budou použity pouze v mé diplomové práci. V případě zájmu

Vám rád tyto informace poskytnu.

Předem děkuji za spolupráci a za poskytnuté informace.

S pozdravem Tomáš Jobek

7.4 FOTOGRAFIE STRARŠÍHO DOROSTU



obr. 1

7.5 UKÁZKA LÉKAŘSKÉ PROHLÍDKY SPORTOVNÍHO LÉKAŘE

Zdravotní záznam				25.7.2013	
Příjmení, titul:			Bydliště:	Příbram III.	
Jméno:	Jan		Ulice:		
Rodné číslo:	960 29/ 78		Pojišť:	211	
25.7.2013		7:56	Dg.: Z025	Lékař: 001	960629/1178

Lékařská zpráva

Lékařská ambulance pro sportovce
Srbova 216, Rokycany, tel 371 725 577, e-mail:petr.hana@atlas.cz

sport:lední hokej (Příbram)
kolik let:11
tydenní zátěž:3x+zápasy

Operace-oper. řešení zlomeniny loketní a vřetenní kosti vpravo, léky, alergie 0

Status praesens

Hlava: visus E5/5 L5/5, sluch v normě
Krk:Št. žláza nezvětšena
Hrudník:plic: dýchání volné čisté, skřípkové
srdce:akce srdeční pravidelná, ooč, vir 0, cyanosa 0
Břicho:volně prohmatné, slezina a játra 0, TPT bilat.neg.
kyly 0
PAF ++, genitál bpn.
Kůže:čistá
Držení těla, páteř:postavení ramen a lopatek symetrické,
páteř se volně rozvíjí v ose,
trny poklepové nebolestivé, bez
paravertebrálních spasmů, rotace, inklinace
volné, zkrácené zádové extenzory
Končetiny:otoky 0, varixy 0, mírně zkrácené lýtkové svaly

Kloubní pohyblivost:bez omezení

Moč:B0 K0 Ub0 0

klidové EKG:rytmus sinusový fH95' el.osa60-90° fyziologická křivka
zátěžové EKG:akce pravidelná, rytmus sinusový, ES 0, ST ve V n.n.,
fH191'

Závěr:fyziologický nález

klidová spirometrie:FEV1 4,11 FVC 4,21 PEF 8,17
MEF25-75 6,04 MEF50 7,35

Závěr:v normě

7,2%podkožního tuku 172cm/68kg klidový Tk 120/70

zátěžové vyš.: I. 105W/136'fH TK na PHK 155/70
II. 140W/157'fH TK na PHK 165/70
III. 175W/163'fH TK na PHK 180/70
Wmax. 350W/191'fH TK na PHK 210/70

1'po zátěži 150'fH TK na PHK 150/70
2'po zátěži 128'fH TK na PHK 140/70

W170 2,75W/kg
Wmax/kg 5,15W/kg

Závěr:zkrácené lýtkové svaly a zádové extenzory

7.6 UKÁZKA TRÉNINKOVÉ JENDOTKY

Číslo TJ:	22.	Čas:		Obsah TJ:																																																									
Datum/Den:		Fáze:																																																											
Č.v.	Popis	Obsah TJ - grafické znázornění			Čas																																																								
1)	<p>zapracování va dvojicích</p> <p>1, křížani</p> <p>2, přihrávky 1:1</p>																																																												
2)	<p>cviče 1:0</p>																																																												
3)	<p>cviče 1:0 + střelba Δ</p>																																																												
4)	<p>rychl. vstup 4x</p>																																																												
<table border="1"> <thead> <tr> <th>Čas</th> <th>%</th> <th>CP</th> <th>LA</th> <th>ANP</th> <th>O₂</th> <th>Celkem</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Hra</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>H.c.v.</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Nácvik</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>KL</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Síla</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>KML</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Celkem</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>		Čas	%	CP	LA	ANP	O ₂	Celkem	Hra							H.c.v.							Nácvik							KL							Síla							KML							Celkem							Poznámky:			
Čas	%	CP	LA	ANP	O ₂	Celkem																																																							
Hra																																																													
H.c.v.																																																													
Nácvik																																																													
KL																																																													
Síla																																																													
KML																																																													
Celkem																																																													

Číslo TJ:		Čas:	Obsah TJ:
Datum/Den:		Fáze:	
Č.v.	Popis	Obsah TJ - grafické znázornění	
5	založení 5:2 + po akci druhá akce z SP 5:3 + střelba Δ	<div style="text-align: center;">5:2</div> <div style="text-align: center;">5:3</div>	
6	bagó 3'		

Čas %	CP	LA	ANP	O ₂	Celkem
Hra					
H.cv.					
Nácvik					
KL					
Síla					
KML					
Celkem					

Poznámky: